



# Liikuta mua! Soveltavaa liikuntaa osana yläkoulun poliluokan toimintaa

Korpela, Tiina

2015 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Tikkurila

Liikuta mua! Soveltavaa liikuntaa osana yläkoulun poliluokan toimintaa

Korpela Tiina  
Sosiaaliala  
Opinnäytetyö  
Syyskuu, 2015

Korpela Tiina

**Liikuta mua! Soveltavaa liikuntaa osana yläkoulun poliluokan toimintaa**

Vuosi 2015 Sivumäärä 75 sivua + liitteet

---

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutettiin liikuntaprosessi erityistuen tarpeessa oleville psyykkisesti oirehtiville yläkouluikäisille oppilaille. Oppilaat suorittavat peruskouluaan poli-luokalla, jonka sosiaaliohjaajana toimii opinnäytetyön tekijä. Opinnäytetyössä perehdyttiin osallisuuden teeman lisäksi soveltavan liikunnan menetelmiin. Työssä oli päätavoitteena suunnitella ja toteuttaa oppilaiden osallisuutta tukeva liikuntaprosessi, jonka avulla oppilas voisi portaittain kasvattaa osallisuuttaan, liikunta-aktiivisuuttaan, uskallustaan ja lopulta osallistua yleisopetuksen liikuntaryhmään. Toisena tavoitteena oli kehittää liikuntaprosessin avulla toimintamenetelmiä, joita voidaan käyttää osana poliluokan toimintaa.

Toiminnallinen osuus toteutettiin kesäkuun 2015 aikana. Toimintakertojen onnistumista arvi- oitiin jokaisen toimintakerran jälkeen työn tekijän täyttämällä arviointilomakkeilla sekä oppi- laille annetuilla palautelomakkeilla. Muina arviointikeinoja käytettiin opinnäytetyön tekijän täyttämää oppimispäiväkirjaa ja alkuarviointikeskusteluja oppilaita hoitavan tahon, huoltaji- en, oppilaiden itsensä sekä lastensuojelun edustajien kanssa. Oppilaiden kanssa käytiin palau- tekeskustelut jokaisen toimintakerran jälkeen. Toiminnallinen osuus päätettiin luokan erityis- opettajan kanssa toteutettuun arviointiin, jossa summattiin prosessin onnistumisia sekä kehi- tettäviä kohtia. Osallisuuden tukeminen näyttäytyi liikuntaprosessin aikana pieninä toteutu- neina osallisuuden hetkinä. Kaikki toimintaan osallistuneet oppilaat osallistuivat päätöksente- koon toimintakertojen suunnittelussa ja toimintakertojen sisältöjen valintatilanteissa. Proses- sin aikana merkittävään rooliin nousivat myös liikuntakertojen aikana opinnäytetyön tekijän ja oppilaiden välillä syntyneet kohtaamiset ja vuorovaikutustilanteet. Tulosten osalta todet- tiin, että toteutettua prosessia kannattaa jatkaa sekä kehittää edelleen.

Koska opinnäytetyön kohderyhmänä olivat psyykkisesti oirehtivat oppilaat, oli tärkeää turvata kohderyhmän yksityisyys ja kunnioittaa heidän itsemääräämisoikeuttaan. Opinnäytetyön ra- portista on poistettu eettisyyteen vedoten kaupungin, koulun ja luokan tunnistetiedot kohde- ryhmän yksityisyyden suojelemiseksi.

Asiasanat: Yläkoulu, poliluokka, oppilas, erityinen tuki, soveltava liikunta, osallisuus

Korpela, Tiina

**Move me! Adapted physical activity process for junior high school students with psychological difficulties**

Year	2015	Pages	75 pages + appendixes
------	------	-------	-----------------------

The purpose of the functional thesis was to conduct an adapted physical activity process for junior high school students with psychological and social difficulties. Due to the difficulties, their education is arranged in a special class. The main goal of the thesis was to plan and realize an adapted physical activity process that emphasizes the participation of the students with psychological difficulties. The other goal was to create methods that can be used in future to support the special class students' welfare.

The activity was carried out during June 2015. The accomplishment of the goals was measured with an evaluation form that the thesis worker filled after every activity part. Other ways to evaluate were a learning diary, feedback of the students and conversations with the students, students' parents, special education teacher and child welfare social workers. The results showed that the main aim, participation of the students actualized during the activity with students' freedom to choose how they wanted to take part in the action. The students chose how they wanted to move during the activity. During the whole process it was discovered that besides the participation, there were lots of significant moments in communication and encounters between the thesis worker and the students.

Ethical questions rose up from privacy issues. Since the target group of the thesis consist of students with psychological difficulties, it was crucial to protect their privacy and respect their self-determination during the whole process.

Keywords: Junior high school, students with psychological difficulties, special needs, adapted physical activity, participation

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Erityistä tukea tarvitsevat oppilaat ja osallisuus .....	8
2.1	Mikä ihmeen poliluokka? .....	8
2.2	Psyykkiset ja sosiaaliset erityisvaikeudet .....	10
2.3	Tukea tarvitsevan nuoren osallisuus ja toiminnallinen osallistuminen .....	12
3	Liikunta kuuluu kaikille .....	14
3.1	Liikunta kasvun ja kehityksen tukena .....	15
3.2	Keho ja mieli .....	16
3.3	Osallisuutta soveltavan liikunnan keinoin .....	17
4	Liikuttamalla tavoitteisiin - liikuntaprosessin tavoitteet ja arviointikeinot .....	19
4.1	Tavoitteet .....	19
4.2	Arviointikeinot .....	21
5	Toimintakertojen kuvaus ja arviointi .....	24
5.1	Liikuntaprosessin alkuvalmistelut .....	25
5.1.1	Ryhmä .....	25
5.1.2	Yksilö .....	29
5.2	Ensimmäinen ryhmäkerta - Tanssia ja kehonhuoltoa .....	30
5.2.1	Palautteet ja arviointi .....	34
5.3	Toinen ryhmäkerta - Retki luonnonpuistoon .....	36
5.3.1	Palautteet ja arviointi .....	38
5.4	Kolmas ryhmäkerta - Tanssia ja kehonhuoltoa .....	40
5.4.1	Palautteet ja arviointi .....	42
5.5	Neljäs ryhmäkerta - Palloilua koulun liikuntasalissa .....	44
5.5.1	Palautteet ja arviointi .....	48
5.6	Ensimmäinen yksilökerta - Kokeillaanko jotain erilaista? .....	50
5.6.1	Palaute ja arviointi .....	52
5.7	Toinen yksilökerta - Kaupunkikävelyä ilta-auringossa .....	53
5.7.1	Palaute ja arviointi .....	55
5.8	Kolmas yksilökerta - Uusia reittejä ja raiteita .....	56
5.8.1	Palaute ja arviointi .....	57
5.9	Neljäs yksilökerta - Hetken tie on kevyt kaksin kulkea .....	58
5.9.1	Palaute ja arviointi .....	60
6	Liikuttamalla tuloksia - arviointia, oppimista ja huomioita .....	61
7	Pohdinta .....	66
7.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	68
	Lähteet .....	71
	Liitteet .....	76

## 1 Johdanto

Olen opinnäytetyössäni perehtynyt osallisuuden käsitteeseen ja soveltavan liikunnan menetelmiin erityistuen tarpeessa oleville yläkouluikäisille suunnatun poliluokan toiminnassa. Toiminnallisen työni tavoitteena oli toteuttaa oppilaiden osallisuutta tukeva liikuntaprosessi. Osallisuuden tukemisen lisäksi soveltavan liikunnan keinojen avulla on pyritty saamaan madallutettua poliluokan oppilaiden liikkumisen ja liikuntatunneille menemisen kynnystä. Kehittämistyön prosessin avulla luotiin yksilö- ja ryhmätasolle toimintamalleja ja menetelmiä, joita voidaan hyödyntää jatkossakin osana luokan toimintaa.

Psyykkisesti oirehtivat poliluokan oppilaat kokevat liikunnan, etenkin koululiikunnan epämiellyttävänä ja ahdistavana, mutta koululiikunta on kaikille peruskoulun oppilaille pakollinen suoritus. Liikunnan parantava vaikutus kasvun ja kehityksen tukena on monin eri tutkimuksin todistettu, minkä vuoksi jo pieni määrä liikuntaa tekisi myös poliluokan oppilaille hyvää. En halunnut sortua liialliseen kehottamiseen tai tiukkoihin ohjeisiin, vaan pyrin opinnäytetyöprosessissani korostamaan asiakaslähtöistä työtettä ja vaalimaan oppilaiden itsemääräämisoikeutta, joka on yksi sosiaalialan ammattilaisten periaatteista. Ammattilaisen on omista valinnoistaan ja arvoistaan riippumatta kunnioitettava ja edistettävä asiakkaan oikeutta tehdä omat valintansa ja edistettävä asiakkaan senkaltaista osallisuutta, joka lisää hänen mahdollisuuksiaan vaikuttaa omaa elämäänsä koskeviin toimiin ja päätöksiin (Talentia 2013, 14 -15).

Nuorisotakuun ja muiden poliittisten toimenpiteiden myötä nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn on panostettu yhteiskunnan taholta paljon viime vuosina. Panostus on monestakin näkökulmasta katsottuna aiheellinen. Nuorten fyysinen ja psykososiaalinen hyvinvointi huolettaa. Jos ihminen ei saa elämänsä alussa nuoruusvuosinaan otetta elämästään ja pääse osalliseksi yhteiskunnassa, miten hänen tulevaisuutensa käy? Huoli on aiheellinen niin yksilö- kuin yhteiskuntatasollakin. Syrjäytymisen lisäksi ajankohtainen haaste on se, miten saisimme liikkumattomien nuorten fyysisen aktiivisuuden paremmalle tasolle. LIITU- tutkimuksen mukaan vain keskimäärin reilu viidesosa suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu päivittäin suositusten mukaisesti. Suositusten mukaan liikkuvien osuus oli tutkimuksessa erityisen pieni yhdeksäsluokalaisilla (Valtion liikuntaneuvosto 2015). Tulevana sosiaalialan ammattilaisena minua huolettaa erityisesti kaikista heikoimmassa asemassa olevien nuorten tilanne. Halusin työssäni korostaa tasavertaisuutta perusopetuksessa ja myös koululiikunnassa.

Opinnäytetyöni oli luoviin toimintoihin, erityisesti soveltavaan liikuntaan pohjautuva osallisuutta tukeva toiminnallinen prosessi, jonka toteutin työpaikassani poliluokan oppilaille. Työskentelen luokassa sosiaaliohjaajana. Toiminnallinen osuus käsitti yhteensä kahdeksan toimintakertaa, joista neljä kertaa ohjasin ryhmälle ja neljä kertaa yksilölle. Osallisuutta tukevia menetelmiä testattiin käytännössä liikuntakerroilla eli opinnäytetyön toiminnallisessa

osuudessa. Liikuntakertojen toiminta rajattiin koululiikunnan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin sopivaksi, mutta toimintaa pyrittiin soveltamaan siten että se tukisi oppilaiden osallisuutta. Lähtökohtana oli dialoginen työskentely oppilaiden kanssa. Kehittämistyöni liittyi Luotain -hankkeeseen, jonka tavoitteena on tutkia ja kehittää osallistavia, soveltavia ja luovia menetelmiä, prosesseja ja lähestymistapoja hyvinvointia edistävässä työssä. Luotain -hankkeen tarkoituksena on vahvistaa ihmisen osallisuutta läpi koko elämänsäkaaren.

Niin kauan kuin muistan, olen ollut liikunnan positiivisten vaikutusten puolestapuhuja. Liikunta on lääkettä keholle ja mielelle. Markku Ojasen mukaan liikunta helpottaa levottomuutta, stressiä ja ahdistusta. Liikunta lisää tyytyväisyyttä omaan itseen ja auttaa löytämään yhteyksiä omaan tunnekkouteen (Turhala & Kettunen 2006, 13). Tässä kehittämistyössä yhdistyy kaksi minulle tärkeää osa-aluetta, joista toinen on liikunta ja toinen oma työni. Työskentelen kehittämistyön kohteena olevassa poliluokassa sosiaaliohjaajana ja minulla on vahva ammatillinen liikuntatausta. Olen käynyt lukuisia eri liikunta-alan kursseja ja toiminut yli viisi vuotta ryhmäliikuntaohjaajana. Teen edelleen sivutoimisesti ohjauksia. Sosiaalialan opinnoissani olen suuntautunut luoviin toimintoihin. Syventävien opintojen aikana mielessäni alkoi kehittyä idea soveltavan liikunnan käytöstä omassa työssäni poliluokassa. Minua on jo pitkään kiinnostanut liikuntaosaamisen ja sosiaalialan yhdistäminen.

Opinnäytetyön prosessin avulla halusin myös vahvistaa ammatillista kasvuani kohti dialogisempaa ja asiakaslähtöisempää työskentelyä oppilaiden kanssa. Opin koko ajan lisää sosiaalialan asiantuntijuudesta ja tämä oppimisprosessi jatkuu valmistumisenkin jälkeen läpi koko työurani. Koska asiakas on sosiaalialan työssä keskiössä, täytyy omia työskentelytapoja ja ihmiskäsitystä reflektoida säännöllisesti ja kyseenalaistaa omia ajatus- ja toimintamalleja asiakastyössä. Kun aloin hahmotella ideoita oppilaiden osallisuutta tukevaan liikuntaprosessiin, oli yksi lähtökohta työlleni irtautua ryhmäliikunnanohjaajan roolista, asettaa nuori keskiöön ja objektista subjektiksi, toiminnan kohteesta toimijaksi. Aiheesta kirjoittaa From & Koppinen teoksessaan, jossa avataan tukea tarvitsevan lapsen ja nuoren toiminnallista osallistumista. Teoksessa haastetaan lukija pohtimaan omaa ihmiskäsitystään ja sitä miten ihmiskäsitys heijastuu omaan toimintaan. Teos haastaa pohtimaan sitä pitääkö lasta kehittyvänä, luovat voimavaransa käyttöön ottavana ja ainutkertaisena olentona vai ainoastaan ikäluokkansa edustajana, josta on rakennettava täysjärkinen aikuinen. (From & Koppinen 2000, 17.) Halusin kehittämistyössäni korostaa sitä näkökulmaa, että jokainen nuori taustastaan, pulmistaan ja haasteistaan huolimatta on itse oman elämänsä asiantuntija ja on oikeutettu osallistumaan hänen elämäänsä koskeviin päätöksiin.

Osallisuuden käsite on ollut viime vuosina vahvasti esillä erilaisissa sosiaali- ja terveysalan hankkeissa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen raportin (3/2013) mukaan osallisuus oli yhteinen teema Lasten Kaste- hankkeissa. Osahankkeissa se tarkoitti pyrkimystä kehittää sellaisia

käytäntöjä, joiden avulla asiakkaat tulisivat paremmin kuulluiksi heitä itseään koskevien asioiden käsittelyssä. Hankkeissa havaittiin, että mitä enemmän nuori sai osallistua työskentelyprosessin, menetelmien ja tavoitteiden määrittelyyn, sitä paremmin hän sitoutui työskentelyyn.

## 2 Erityistä tukea tarvitsevat oppilaat ja osallisuus

### 2.1 Mikä ihmeen poliluokka?

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toimintaympäristönä oli yläkouluikäisille suunnattu poliluokka. X kaupungin kolmiportaisen tuen käsikirja määrittelee yläkoulun yhteydessä toimivan poliluokan yläkouluikäisille 7-9 luokkalaisille oppilaille suunnatuksi. Oppilaat ovat erityisen tuen piirissä ja heillä on psyykkisten vaikeuksien vuoksi mahdotonta opiskella omassa lähikoulussaan. Luokassa työskentelee erityisopettaja ja sosiaaliohjaaja. Oppilaiden enimmäismäärä luokassa on 10. Opetus räätälöidään oppilaille heidän vointinsa mukaisesti. Oppilaiden on mahdollista siirtyä luokalle myös lukuvuoden aikana. (X kaupunki, oppilashuolto 2014-2015.) Lukuvuoden aikana siirtyminen aiheuttaa haasteita luokan toimintaan ja edellyttää luokan henkilökunnalta joustavuutta ja toisaalta myös hyvin suunniteltuja toimintamalleja. Olen työssäni luokan sosiaaliohjaajana kokemuksen kautta havainnut, että yhteistyö luokan erityisopettajan eli työparini kanssa on ensiarvoisen tärkeää luokan toiminnan sujuvuuden kannalta. Teemme päivittäin tiiviisti yhteistyötä ja pyrimme kehittämään luokan toimintaa. Yhteistyössä on myös mukana esimiehemme koulun rehtori, sekä kaupungin erityisopetuksen koordinaattori ja oppilashuollon esimies, jolle raporttoimme luokan asioista joka toinen viikko järjestettävässä palaverissa.

Poliluokka on toiminut kaupungissa vasta kaksi vuotta, joten luokan toimintamalleja kehitetään edelleen. Kaupungin erityisopetuksen koordinaattorin mukaan ennen tätä erityisen tuen pienryhmän perustamista kaupunki osti psyykkisesti oirehtiville oppilaille sairaalakoulupalvelua toiselta kunnalta. Luokan toiminnan raamit ja luokan henkilökunnan välinen työnjako ovat tiedossa, mutta uusi konsepti tuo mukanaan paljon mahdollisuuksia myös opinnäytetyöni näkökulmasta. Tällä toiminnallisella kehittämistyöllä kehitin siis omaa työtäni luomalla uusia menetelmiä käytettäväksi luokan toiminnassa.

Poliluokan oppilaille tehdään luokalle siirtyessä henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma opintojen etenemiselle ja suunnitelmaan tarkennetaan myös muita tavoitteita kuntoutuksen tueksi. Perusopetuslakiin on kirjattu, että erityistä tukea koskevan päätöksen toimeenpanemiseksi oppilaalle on laadittava henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma. Suunnitelma on laadittava, jollei siihen ole ilmeistä estettä, yhteistyössä oppilaan ja huoltajan tai tarvittaessa oppilaan muun laillisen edustajan kanssa.



Suunnitelmasta on käytävä ilmi oppilaan erityistä tukea koskevan päätöksen mukaisen opetuksen ja muun tuen antaminen (Perusopetuslaki 21.8.1998/628). Henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskevaan suunnitelmaan kirjataan esimerkiksi oppilaan oppimisvalmiudet, opetukseen osallistumisen edellyttämät opetus- ja oppilashuoltopalvelut, henkilöt, jotka osallistuvat oppilaan opetus- ja tukipalvelujen järjestämiseen, sekä tukipalvelujen toteutumisen seuranta. (Moberg, Hautamäki, Kivirauma, Lahtinen, Savolainen & Vehmas 2009, 66.)

Suunnitelma tehdään yhdessä oppilaan kanssa siten, että häntä itseään kuullaan esimerkiksi lukujärjestyksen suhteen. Monelle oppilaalle tehdään asiakassuhteen alkaessa päätös vuosiluokkiin sitomattomasta opetuksesta, mikä mahdollistaa opintojen suorittamisen omaan tahtiin. Opetushallituksen sivuilla kerrotaan, että opetus on peruskouluissa järjestetty lähes aina siten, että oppilaat etenevät opinnoissaan vuosiluokkiin jaetun oppimäärän mukaisesti. Perusopetusasetuksen 11 §:n 3 momentin säännös tarjoaa kuitenkin apua niihin tilanteisiin, joissa tarvitaan suurempaa joustoa kuin mihin vuosiluokittainen järjestelmä antaa mahdollisuuden. Vuosiluokkiin sitomattoman opetuksen järjestäminen tuo joustoa sekä opetusjärjestelyihin, opinnoissa etenemiseen että oppilaan arviointiin. (Opetushallitus, 2015.)

Poliluokan toiminta-ajatuksena on kuntouttaa oppilaita, eli koulunkäynnistä pyritään poistamaan liiallinen kuormitus ja suorittaminen. Lisäksi luokan toimintaan kuuluu tukea, kannustaa ja ohjata oppilaita vuorovaikutuksessa ja itsenäistymisessä. Tässä kohtaa korostuu luokan sosiaaliohjaajan tehtävä. Oppilaiden henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskevaan suunnitelmaan on kirjattu, että luokan sosiaaliohjaajan vastuulla ovat yhteistyö huoltajien ja koulun välillä, tarvittaessa yhteistyö hoitavan tahon (nuorisopsykiatrian poliklinikka) tai sosiaalipalveluiden ja lastensuojelun kanssa, sekä oppilaan yksilöllisten kehittymistavoitteiden tukeminen ja osallisuuden vahvistaminen. Sosiaaliohjaajan vastuulla on seurata oppilaan jaksamista, olla tukena oppimisessa ja muissa arkeen liittyvissä asioissa.

Kuntouttavaa toimintaa toteutetaan erilaisilla toiminnallisilla menetelmillä, jotka räätälöidään kullekin oppilaalle hänen tilanteensa mukaan sopiviksi. Oppilaiden sosioemotionaalisia taitoja pyritään myös kehittämään, koska monen luokalle tulevan oppilaan kohdalla sosiaaliset taidot ja tunne-elämän hallinta ovat melko heikot. Kuuselan mukaan sosioemotionaalisia taitoja ovat esimerkiksi stressin sieto, empatia ja impulssien hallinta (Kuusela 2005, 19). Osallisuuden vahvistaminen korostuu erityisoppilaiden kanssa työskennellessä, koska moni oppilas on syrjäytynyt tai on vaarassa syrjäytyä. Poliluokan oppilaiden kohdalla syrjäytyminen on ennen luokalle siirtoa näkynyt esimerkiksi runsaina poissaoloina koulusta ja eristäytymisenä sosiaalisista suhteista.

## 2.2 Psyykkiset ja sosiaaliset erityisvaikeudet

Poliluokan oppilaat ovat iältään 13- 16 vuotta, eli kehityspsykologian näkökulmasta nuoruus- iässä, joka on siirtymäaika lapsuudesta aikuisuuteen. Tähän ikäkauteen liittyy paljon muu- toksia, joista fysiologisesti merkittävin on puberteetti biologisine ja sosiaalisine muutoksi- neen. Muutokset tuovat mukanaan haasteita ja mahdollisuuksia, mutta nuoruusikä on myös hyvin haavoittuvaista aikaa. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen & Ruoppila 2010, 128, 150.) Nuoruus nähdään sekä yksilöitymis- että eriytymisprosessina. Nuoruusikää tarkastellaan kolmen eri kehitysvaiheen avulla. Näitä vaiheita ovat varhaisnuoruus, kes- kinuoruus ja jälkivaihe. Varhaisnuoruus alkaa puberteetista, joka tuo mukanaan hormonitoi- minnan aktivoitumisen. Keskinuoruus on itsensä ja oman minuutensa etsimisen aikaa. Nuoren minä (ego) on keskinuoruusvaiheessa herkkä ja haavoittuva. Tuolloin myös olisi tärkeää ottaa oma keho haltuun ja kokea se myönteisenä. Nuoruusiän loppuvaiheessa nuoren kokonaisper- soonallisuus eheytyy. (Moilanen, Räsänen, Tamminen, Almqvist, Piha & Kumpulainen 2004, 46.) Suurin osa poliluokan oppilaista on keskinuoruuden kehitysvaiheessa.

Jotta nuoruuden psyykkinen kehitys olisi tasapainoista, tarvitsee nuori johdonmukaisia ja py- syviä vuorovaikutussuhteita sellaisiin aikuisiin jotka ymmärtävät kehitysvaiheeseen kuuluvia tarpeita ja pystyvät myös vastaamaan niihin tarpeisiin (Moilanen ym. 2004, 118). Haavoittu- vaisuus on osa nuoruusiän psykologista kehitystä, mutta kun puhutaan psyykkisistä ja sosiaali- sista erityisvaikeuksista, viitataan näillä termeillä nuoren psyykkisiin, henkisiin ja sosiaalisiin häiriöihin eli mielenterveyden häiriöihin. Mielenterveyden häiriöiden syntyyn vaikuttaa moni tekijä. Häiriöt voivat syntyä sisäisistä syistä, kuten perinnöllisestä alttiudesta tai ulkoisista syistä, kuten esimerkiksi stressistä, surusta, sairaudesta tai muista elämän vastoinkäymisistä. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 187 -188.) Ruumiin ja mielen yhteys näkyy mielenterve- yshäiriöissä psykosomaattisena oireiluna ja häiriökäyttäytyminen voi muuttua myös itsetuhoi- suudeksi, hyökkäykseksi omaa kehoa kohtaan (Moilanen ym. 2004, 46).

Työssäni poliluokan sosiaaliohjaajana teen yhteistyötä luokkamme oppilaita hoitavan tahon, nuorisopsykiatrisen poliklinikan kanssa. Poliluokka ei ole hoitava taho, mutta luokan toimin- nan ja oppilaiden terveyden ja turvallisuuden kannalta on ensiarvoisen tärkeää tietää mahdol- lisista oppilaille tehdyistä diagnooseista. Poliluokan oppilailla esiintyy monenlaisia psyykkisiä ja sosiaalisia pulmia, joista osa on diagnosoitu ja vaatii hoitoa sekä asianmukaisen lääkityk- sen. Tunne-elämän häiriöistä luokan oppilailla yleisimmin esiintyy ahdistuneisuushäiriöitä ja tunne-elämältään epävakaan persoonallisuuden häiriötä. Mielialahäiriöistä yleisimmin esiintyy masennusta. Oppilailla on todettu myös itsetuhoista käyttäytymistä, harhoja ja syömishäiriöi- tä. Monet luokan oppilaista ovat olleet myös koulukiusattuja. Opinnäytetyöprosessin kannalta oli tärkeää tiedostaa häiriöiden taustat ja oireet jotta kehittämistyön toiminta voitiin toteut-

taa turvallisesti ja ottaa huomioon oppilaiden fyysinen ja psyykkinen vointi. Tämä oli tärkeää myös opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden näkökulmasta.

Ahdistuneisuushäiriö ilmenee usein somaattisina oireina, joita voi olla esimerkiksi pahoinvointi, vatsakivut, huimaus ja päänsärky. Häiriöön voi liittyä paniikkihäiriötä joka ilmenee toistuvina ahdistuskohtauksina. (Moilanen ym. 2004, 201 -202.) Tunne-elämältään epävakaa persoonallisuus voi oireilla impulsiivisuutena ja itsetuhoisuutena. Tällaisesta häiriöstä kärsivä kokee subjektiivisesti voimakasta tuskaa. Kaikki tunnetilat koetaan usein sietämättömän voimakkaina. Tunne-elämältään epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsivä on usein hyvin herkkä ympäristön olosuhteille, minkä vuoksi muutokset ulkoisessa turvaverkostossa vaikuttavat vointiin paljon. (Lääkärikirja Duodecim 2014.) Tunne-elämältään epävakaa persoonallisuus on taipuvainen toimimaan hetken mielihoiteesta ja tekojensa seurauksia harkitsematta. Epävakaaat ja kiihkeät ihmissuhteet johtavat usein toistuviin tunne-elämän kriiseihin. Syynä epävakaaan persoonallisuuden syntyyn pidetään häiriintynyttä varhaista lapsen ja vanhempien suhdetta. (Lönngqvist, Henriksson, Marttunen & Partonen 2014.)

Masennustila eli depressio on useissa muodoissa ja eri vaikeusasteina ilmenevä oireyhtymä. Masennustilan oireita ovat masentuneen ja ärtyneen mielialan lisäksi esimerkiksi poikkeuksellinen väsymys, perusteettomat ja kohtuuttomat itsesyytökset, itsetuhoisuus, keskittymisvaikeudet, unihäiriöt ja omanarvontunnon väheneminen. (Vuori 2015, 282 -283.) Masennus lamaannuttaa. Masentuneen ihmisen henkiset voimavarat kuluvat loppuun ja hän kokee usein häpeän ja syyllisyyden tunteita. Hoitomuotona käytetään paljon psykoterapiaa. Lääkehoito on tarpeellinen jos depressio ei lieviy muilla keinoilla ja nuoren toimintakyky on lamaantunut. (Rintala ym. 2012, 189.)

Psyykkisten ja sosiaalisten pulmiensa vuoksi poliluokan oppilaat ovat oikeutettuja erityiseen tukeen. Perusopetuslain mukaan erityisen tuen antamiseksi opetuksen järjestäjän tulee tehdä kirjallinen päätös (Perusopetuslaki 21.8.1998/628). X kaupungin lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma määrittelee, että erityistä tukea annetaan niille oppilaille joiden kasvun, kehityksen tai oppimisen tavoitteiden saavuttaminen ei toteudu riittävästi muuten. Suunnitelman mukaan erityisopetuksen tavoitteita ovat varhainen oppimisvaikeuksien tunnistaminen, oppilaan yksilöllinen kohtaaminen sekä laadukas ja kuntouttava opetus. Lisäksi suunnitelmaan on kirjattu erityisopetuksen tavoitteeksi oppilaiden kokonaisvaltainen tukeminen läpi koulupolun kohti yksilöllisesti suunniteltuja jatko-opintoja. (Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2010 -2013.) Erityispedagogiikan perusteissa todetaan, että erityisopetuksessa tavoitteet voidaan asettaa erilaisiksi kuin yleisopetuksessa. Opetuksen sisällöt määräytyvät tavoitteista käsin ja opetusmenetelmien käytössä pitäisi näkyä erityiskasvatuksen pedagoginen erityisyys. (Moberg ym.2009, 64.)

Opetushallituksen ylläpitämällä Edu.fi - sivustolla (Psyykkisesti oirehtivien oppilaiden opetus 2010) painotetaan psyykkisesti oirehtivien oppilaiden opetuksessa oppilaan kokonaispersoonallisuuden kasvun ja kehityksen tukemista yhdessä hoidollisten tavoitteiden kanssa. Opetuksen järjestämisessä huomioonotettavia asioita ovat oppilaan vointi sekä hoidon edellyttämät toimenpiteet kuten esimerkiksi terapiat. Jotta oppilas heikentyneistä psyykkisistä voimavaroistaan huolimatta pystyisi suuntaamaan energiaansa oppimiseen, psyykkiseen kasvuun ja kuntoutumiseen, pyritään oppilaan arjessa selviytymisen taitoja vahvistamaan.

### 2.3 Tukea tarvitsevan nuoren osallisuus ja toiminnallinen osallistuminen

Sosiaalialan työn lähtökohtana on hyvän tekeminen ja ihmisten auttaminen, sekä panostus kehitykseen ja muutokseen. Ammattilaisena sosiaalialalla työskentelevän tulisi aina pyrkiä työssään rohkaisemaan asiakasta osallisuuteen. Asiakasta autetaan hänen omien vahvuuksien- ja tunnistamisessa ja kehittämisessä. (Talentia 2013, 5, 14.) Tässä on yksi suuri syy siihen miksi koin oman kehittämistyöni tärkeäksi. Jos pohdin sitä, mitä annettavaa minulla on tulevana sosiaalialan ammattilaisena koulun toimintaympäristössä, niin yksi iso ja tärkeä teema on juuri oppilaiden osallisuuden tukeminen.

Kempainen (2014, 12) määrittelee väitöstutkimuksessaan osallisuutta englanninkielisten termien avulla. Osallisuuden taustalla on kaksi englanninkielistä termiä *participation* ja *engagement*. Nämä termit viittaavat osallistuvuuteen ja sitoutuvuuteen. Tunnetta osallisuudesta kuvaa parhaiten englannin kielen termi *empowerment*, joka merkitsee voimaantumista. Tutkimuksessa tuodaan ilmi, että osallisuuden ulkopuolelle jäävät usein herkästi sellaiset lapset, jotka kärsivät luottamuksen puutteesta eivätkä syystä tai toisesta kykene ilmaisemaan tarpeitaan tai tunteitaan. (Kempainen 2014, 12.) Lasten ja nuorten liikuntatutkimuksessa (Berg & Piirtola 2014, 74) määritellään osallisuutta yksilö- ja ryhmätasolla. Yksilötasolla osallisuuteen liittyy omien tarpeiden ilmaisun opettelu, kun taas ryhmätasolla osallisuuteen liittyy pyrkimys luoda sellainen ympäristö, jossa voidaan uskoa siihen että toiveen tai mielipiteen ilmaisulla on vaikutusta. Tutkimuksessa käy ilmi, että nuorten liikunta on menettänyt "lapsikeskeisen fokuksen" eli lapsia ei ole kuultu tai heidän mielipidettään ei ole otettu huomioon. Tämänkin tutkimuksen valossa osallisuuden tukeminen olisi siis tärkeää. Liikuntatutkimuksen yhteenvedossa todetaan, että tarvitaan edelleen lisää tutkimuksia joissa käsitellään lasten ja nuorten osallisuutta ja osallistamista liikunnan kontekstissa (Berg & Piirtola 2014, 84).

Yksinkertaisimmillaan osallisuudessa on kysymys siitä, että asiakkaan asioita käsiteltäessä asiakas otetaan mukaan häntä itseä koskeviin päätöksiin ja häntä kuullaan. Osallisuudessa on kyse arkisista asioista, mutta osallisuuden toteuttaminen vaatii työtä ja edellyttää muutosta asiantuntijakeskeisestä toiminnasta dialogiseen suhteeseen. Tarvitaan sellaisia työntekijöitä

jotka rohkaisevat ja kutsuvat mukaan. (THL raportti 3/2013.) Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisemassa lastensuojelun käsikirjassa taas painotetaan osallistamisen hyötyjä kertomalla, että lasten ja nuorten osallistumisen häntä itseään koskevien päätösten tai toiminnan suunnitteluun voi voimaannuttaa erityisesti niitä lapsia ja nuoria, joilla on paljon kokemuksia syrjäytetyksi tulemisesta ja sattuman armoilla elämisestä. (Lastensuojelun käsikirja 2015.)

Perehtyessäni osallisuuden käsitteeseen, ymmärsin kuinka tärkeää osallisuuden tukeminen on erityisesti tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kohdalla. Poliluokan oppilaita pyritään kuulemaan esimerkiksi lukujärjestyksen teossa ja muissa koulunkäyntiin liittyvissä asioissa. Lisäksi heillä on aina oikeus osallistua koulupalaveriin, joissa käsitellään heidän asioitaan. Palaverissa kysytään oppilaan mielipidettä häntä koskevista mahdollisista muutoksista ja arviota omasta tilanteestaan. Silti valitettava fakta on se, että poliluokan oppilaiden elämässä on tapahtunut paljon asioita joihin he eivät itse ole pystyneet vaikuttamaan. Monilla heistä on taustalla asiakkuus lastensuojeluun, hoitojaksoja nuorisopsykiatrisella osastolla ja mahdollisesti myös koulusiirtoja ennen poliluokalle siirtymistä. Tätä taustaa vasten pidän erityisen tärkeänä sitä, että työssäni luokan sosiaaliohjaajana tähtään aina oppilaiden osallisuuden tukemiseen.

Työni johdannossa toin esiin näkökulman siitä, että minulle tärkeää tässä työssä on nostaa luokan oppilaat toiminnan kohteesta toimijoiksi. Miten tämä onnistuu erityistä tukea tarvitsevien nuorten kohdalla? From on luonut väitöstutkimuksessaan (2010) toiminnallisen osallistumisen mallin, jota kasvatuksen, kuntoutuksen ja opetuksen ammattilaiset tai lasten vanhemmat voivat käyttää apuvälineenään erityistä tukea tarvitsevien lasten toimintaa ja osallistumista suunniteltaessa ja toteutettaessa (From & Koppinen 2000). From kuvaa erityistä tukea tarvitsevan lapsen toiminnallista osallistumista kehämallin avulla. Kehän keskiössä on erityistä tukea tarvitseva lapsi ja lapsen ympärillä vuorovaikutuksen taso, joka kuvaa tukea tarvitsevan lapsen keskeistä vuorovaikutusta eli ydinvuorovaikutusta. Vuorovaikutuksen tasoa ympäröi toimintaympäristön taso, johon sijoittuu lapsen arjen keskeinen toiminta eli avaintoiminta. Jotta toiminnallinen osallistuminen voi toteutua, on keskeisintä mahdollistaa lapsen ydinvuorovaikutuksen toteutuminen. (From 2010, 74.) Yksilöllisiä tekijöitä, ryhmään liittyviä tekijöitä tai ammattilaisten ja vanhempien yhteistyöhön liittyviä tekijöitä kuvataan kehämallissa edeltävinä tekijöinä, jotka mahdollistavat ydinvuorovaikutuksen toteutumisen toimintaympäristön avaintoiminnoissa (From & Koppinen 2000, 36 -37).

Toiminnallisen osallistumisen kehämallissa eri tasoille sijoittuu tekijöitä jotka joko mahdollistavat, edistävät tai rajoittavat tukea tarvitsevan lapsen toimintaa ja osallistumista toimintaympäristössään. Toiminnallisen osallistumisen toteutumisessa yhdistyvät edeltävät tekijät, vuorovaikutus avaintoiminnassa eli lapsen arjen keskeisessä toiminnassa sekä vuorovaikutuk-

sen ohjaamisen strategiat. Vuorovaikutuksen strateginen ohjaaminen on suunnitelmallista toimintaa. Kyse ei ole varsinaisesti menetelmän käyttöönotosta, vaan ajattelutavasta, jonka avulla pyritään tukemaan lasten ja nuorten välistä vuorovaikutusta. Lasten ja nuorten omien aloitteiden havaitseminen on keskeistä. Kouluympäristössä ohjaajan ja opettajan tulisi organisoida oppilaiden työtä ja toimintaa siten että nuorten luonnollinen innostus ja ilo säilyisivät. Tämä edellyttää selkeitä toimintaohjeita ja toimintaympäristön muita järjestelyjä. (From & Koppinen 2000.)

Toiminnallinen osallistuminen sijoittuu myös laajempaan kontekstiin. Kasvatuksessa ja opetuksessa on alettu ottaa esiin sosiokulttuurista näkökulmaa, joka painottaa ympäristön kulttuuristen ja sosiaalisten tekijöiden vaikutusta lapsen kehitykseen ja oppimiseen. Sosiokulttuurinen näkökulma nostaa sosiaalisen vuorovaikutuksen oppimisen keskeiseksi elementiksi. (From & Koppinen 2000, 93.) Sosiaalialalla on viime vuosina nostettu esiin sosiokulttuurista innostamista osallisuuden tukemisessa. Kurki valottaa teoksessaan sosiokulttuurisen innostamisen historiaa ja syntyä ja vaikka määritelmiä on historian kuluessa ollut monia, on kyseessä ollut aina pedagogisen tiedostamisen, osallistumisen ja sosiaalisen luovuuden liike (Kurki 2000, 11). Sosiokulttuurisessa innostamisessa on kolme ulottuvuutta: kulttuurinen, pedagoginen ja sosiaalinen, jotka kaikki nivoutuvat toiminnassa yhteen. Kyseessä on pedagoginen liike, jossa huomio kiinnitetään ihmisen kokonaiskehitykseen. Tavoitteena on saada ihminen osallistumaan aktiivisesti oman elämänsä ja myös yhteisöjensä elämän rakentamiseen. (Kurki, Nivala & Sipilä - Lähdekorpi 2006, 80 -81.)

Innostamisella ei ole varsinaisesti omia toimintamenetelmiä, vaan sopiviksi katsotaan kaikki sellaiset menetelmät jotka perustuvat osallistavaan pedagogiikkaan ja joiden avulla ihmiset saadaan vuorovaikutukseen toistensa kanssa. Innostaminen koulussa on nuorten herkistämistä ja johdattamista yhteen. Innostajan tehtävänä on rohkaista, herkistää ja motivoida osallistumiseen. Innostamisen perusvaatimuksena on se, että innostaja itse on innostunut, mikä edellyttää innostajalta usein kutsumusta ja tiettyä paloa siihen mitä tekee. (Kurki ym. 2006, 84.) Kun peilaan edellä mainittuja innostajan kriteereitä ja piirteitä omiin ammatillisiin vahvuuksiini, näkisin että juuri innostamisessa olen vahvimmillani. Innostun herkästi ja olen aina ollut luonteeltani sellainen joka saa muutkin innostumaan. Tätä luonteenpiirrettä olen saanut kehittää ja vahvistaa ammatissani ryhmäliikunnanohjaajana ja myös työssäni poliluokan sosiaaliohjaajana. Sosiokulttuurisen innostamisen ydin on se, että oppilaat osallistuvat toimintaan suunnittelusta arviointiin asti (Kurki ym. 2006, 76). Opinnäytetyöprosessissa toteutin sosiokulttuurista innostamista soveltavaa liikuntaa hyödyntämällä.

### 3.1 Liikunta kasvun ja kehityksen tukena

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa määritellään koululiikunnan keskeiset sisällöt, päämäärät ja tavoitteet. Opetussuunnitelman mukaan koulun liikunnanopetuksen päämääränä on ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys sekä vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Opetushallitus 2004, 248 -250.) Koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea koulun piirissä tapahtuvaa liikuntaa ja siihen sisältyy liikuntatuntien lisäksi välitunnit, kerhotoiminta, liikunnalliset tapahtumat ja teemapäivät sekä mahdollisesti myös koulumatkat (Heikinaro -Johansson & Huovinen 2007, 50). Koululiikunnan suorittaminen kuuluu kaikille oppivelvollisuusikäisille, minkä vuoksi myös erityistä tukea tarvitseville pitää pystyä tarjoamaan mahdollisuudet liikunnallisiin oppimis- ja onnistumiskokemuksiin. Opetusministeriön suositusten mukaan kaikkien kouluikäisten 7-18 vuotiaiden pitäisi liikkua monipuolisesti 1-2 tuntia päivässä. Lisäksi suosituksissa kehoitetaan välttämään yli kahden tunnin yhtämittaisia istumisjaksoja (Opetusministeriö & Nuori Suomi 2008).

Yllä esitetyt opetusministeriön suositukset eivät toteudu kovinkaan monen kouluikäisen kohdalla eivätkä valitettavasti luokkamme oppilaiden kohdalla. Esimerkiksi lukuvuoden 2014-2015 aikana havaitsimme työparini kanssa, että lukuisista rohkaisuista ja innostamisesta huolimatta luokkamme oppilaat eivät halua, uskalla tai pysty käymään välitunneilla, mikä tarkoittaa käytännössä sitä että istumista kertyy koulupäivän aikana pahimmassa tapauksessa 4-6 tuntia, koska oppituntienkin aikana työskentely painottuu istumiseen. Tilannetta ei ole yhtään auttanut se, ettei oppilaista suurin osa ole pystynyt osallistumaan koululiikunnan ryhmiin, mikä on entisestään korostanut fyysistä passiivisuutta. Näin ollen voidaan todeta, että monet poliluokan oppilaat ovat ajautuneet kehään, jossa passiivisuus on psyykkisfyysistä. Psyykkinen oireilu ja sosiaaliset pulmat ruokkivat fyysistä passiivisuutta ja toisinpäin.

Liikunta näkyy ja kuuluu suomalaisessa yhteiskunnassa, mutta jotta liikunnalla olisi vaikutusta ihmisen henkilökohtaiseen elämään, pitäisi liikunnan myös tuntua kehossa ja mielessä (Rintala ym. 2012, 10). Liikunnan puute voi nuorillakin henkilöillä aiheuttaa erilaisia kipuoireita, kun taas liikunnan avulla oireita voidaan ehkäistä ja hoitaa (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 27). Uskon että jokainen yläkouluikäinen nuori tietää liikunnan positiiviset vaikutukset, mutta valitettavan harva silti liikkuu suositusten mukaisesti. Kehotukset ja suositukset ovat varmasti tavoittaneet myös poliluokan oppilaat. Pitäisi liikkua, mutta entä jos mieli on niin masentunut ja ahdistunut ettei pysty, halua tai jaksaa lähteä liikkeelle? Entä jos haluaa, mutta ei uskalla? Koljonen (2000) kirjoittaa, että syrjäytymisen vaarassa ovat sellaiset erityisoppilaat, jotka voivat kokea osaamattomuutensa vuoksi eristämistä ikätoveriensa taholta. Koululiikunnan sisällön ja menetelmien muuttaminen kaikkia oppilaita tukeviksi vähentäisi lasten suorituspuutteita ja vahvistaisi heidän itsetuntoaan ja itseluottamustaan (Koljonen 2000, 21).

Jokaisella tulee olla mahdollisuus osallistua liikuntaan haluamallaan tavalla. Tästä ajatuksesta syntyi 2000- luvulla käsite "Kaikille avoin". Kaikille avoin pitää sisällään ajatuksen siitä, että koululiikunta kuuluu kaikille ja lasten ja nuorten liikunta on jokaisen lapsen oikeus. Tavoitteena on, ettei ketään suljeta ulkopuolelle vaan kaikki saavat mahdollisuuden. (Rintala ym. 2012, 13 -14.) Tätä teemaa vasten halusin rakentaa kehittämistyöni toiminnallista osuutta. Halusin innostaa ja rohkaista poliluokan oppilaita liikkumaan omalla tavallaan ja korostaa sitä näkemystä, että jokainen liikkuu omalla tavallaan, omien kykyjen ja rajojensa mukaan ja jokaisella on oikeus siihen.

### 3.2 Keho ja mieli

Kehon ja mielen välinen yhteys on mielestäni tärkeää ottaa tarkasteltavaksi tässä kehittämissä työssä, jonka tavoitteena on toteuttaa osallisuutta tukevaa liikuntaprosessia psyykkisesti oireileville oppilaille. Kuten Koljonen tapaustutkimuksessaan toteaaakin, ei oppilas joudu missään muussa oppiaineessa tuomaan itseään niin kokonaisvaltaisesti esille, kuin liikunnassa (Koljonen 2000, 20).

Keho ja mieli ovat läsnä koko ajan. Ajatukset, tunteet ja kokemukset eli mielen liikkeet tuntuvat myös kehossa. Negatiivinen ruumiinkuva voi johtaa syömishäiriöihin ja sosiaalisiin ongelmiin. Kehon liikkeet kuuluvat ihmisen kokonaisuuteen samalla tavalla kuin näkeminen ja kuuleminen. Ihminen on tietoinen liikkeistään ja liike vahvistaa olemassaolon kokemusta. Liikkumisen kautta yksilö saa viestejä kehostaan ja näiden viestien avulla on mahdollisuus kehittää omaa kehotietoisuutta. Oli liike sitten tahatonta tai tarkoituksellista, sen avulla yksilöt ovat vuorovaikutuksessa toistensa ja myös ympäröivän maailman kanssa. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008.) Palosaari (2008) kuvaa kehon ja mielen välistä yhteyttä vertaamalla kehoa välivarastoksi, johon on varastoitu sellaisia tunteita joita mieli ei jaksaa ottaa vastaan. Tallentamalla hyviä muistoja keho voi toimia myös voimavarojen lähteenä. Ihmiset elävät yleensä tiiviissä vuorovaikutuksessa mielen ja kehonsa kanssa, mutta toisinaan yhteys kehon ja mielen välillä voi olla hyvin eriytynyt. (Palosaari 2008, 142.)

Esimerkiksi tanssi- ja liiketerapiassa hyödynnetään kehon ja mielen yhteyttä. Kyseessä on luova prosessi, jonka avulla voidaan purkaa ahdistusta ja tarjota keinoja päästä kehon, mielen ja hengen yhtenäisyyteen. Nuorten kanssa työskennellessä tanssi- ja liiketerapia tarjoaa kokeellisen prosessin, jossa murrosikäiset voivat ilmaista itseään ja purkaa tunteitaan turvallisesti ja luovasti. Siitä on hyötyä kehon kuvaan ja identiteettiin liittyvissä pulmissa sekä syömishäiriöissä. (Malchiodi 2011, 97 & 107.)



Samanlainen yhteys kuin kehon ja mielen välillä, on liikunnan ja mielen välillä. Niiden välinen yhteys voidaan yksinkertaisimmillaan tiivistää ajatukseen, että kehon liikuttaminen liikuttaa myös mieltä ja toisin päin. (Turhala & Kettunen 2006, 14.) Fyysisten terveysvaikutusten lisäksi liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin ovat todennettavissa. Eri puolilla maailmaa tehdyt kokeelliset tutkimukset antavat näyttöä siitä, että liikunta vaikuttaa positiivisesti ahdistuneisuuteen, masennukseen itseluottamukseen ja stressin sietoon. On myös todistettu että liikunta tukee nuorten mielenterveyttä. Kantomaan (2010) väitöstutkimuksessa kävi ilmi, että vähäinen liikunta on yhteydessä nuorten tunne-elämän häiriöihin, sosiaalisiin ongelmiin sekä tarkkaavaisuus- ja käytöshäiriöihin. (Rintala ym. 2012, 190 -191.) Vuori (2015, 281) toteaa tutkimustulosten viittaavan siihen, että liikunnan vaikuttavuus perustuu biologisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin mekanismeihin, minkä vuoksi esimerkiksi masennusoireiden ehkäisyyn tai hoitoon voidaan suositella sellaista liikuntaa joka irrottaa tavanomaisesta ajankulusta ja huolist, tuottaa tervettä väsymystä sekä myönteisiä onnistumisen kokemuksia ja elämyksiä.

Oppilaan kokonaispersoonallisuuden kehitykseen liikunnalla on ilmeiset vaikutusmahdollisuudet. Liikunnalla on hyvät edellytykset lapsen ja nuoren kasvuprosessin tukemiseen ja minäkäsityksen vahvistamiseen. (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 45.) Tämän vuoksi kehittämistyölläni on merkitys osallisuuden tukemisen lisäksi myös oppilaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi ja heidän itsetuntonsa tukemisessa. Laajasti ajateltuna liikunnan tehtävänä on edistää ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia (Rintala ym. 2012, 55). Koljononkin tukee tätä ajatusta kirjoittamalla, että fyysinen itsearvostus on yksi itsetunnon keskeisistä alueista (Koljonen 2000, 20).

### 3.3 Osallisuutta soveltavan liikunnan keinoin

Erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunnanopetuksessa on jo pitkään käytetty termiä "soveltava liikuntakasvatus" tai "soveltava liikunnanopetus". Tällaisessa opetuksessa pyritään huomioimaan jokaisen oppilaan yksilölliset tarpeet, kehitysvaiheet ja valmiudet.

Liikunnanohjauksen tulee olla ohjatulle lapselle tai ryhmälle sovellettua jotta se palvelisi kaikkia osallistujia mahdollisimman hyvin. (Rintala ym. 2012, 10.) Usein soveltavan liikunnan synonyyminä käytetään termiä erityisliikunta. Liikuntatieteellinen Seura määrittelee, että erityisliikunta on sellaisille henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikeaa osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. (Liikuntatieteellinen Seura 2012.)

Kun puhutaan soveltavasta liikunnasta lasten ja nuorten kohdalla, usein vastaan tulee käsite psykomotoriikka, jota pidetään yhtenä osana soveltavaa liikuntaa. Psykomotoriikalla tarkoitetaan lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisen kehityksen ja toiminnan sekä yksilöin koko persoonallisuuden tukemista liikuntaa apuvälineenä käyttäen (Rintala ym. 2012, 31). Psykomotorisessa

lähestymistavassa liike- ja kekokemukset ovat lähtökohtana ja ihmistä sekä hänen hyvinvointiaan havainnoidaan liikkeen ja kehollisten tuntemusten kautta. Psykomotorisesta näkökulmasta katsottuna liikkuminen on aina yhteydessä sosiaalisiin, emotionaalisiin ja kognitiivisiin elementteihin. (Zimmer 2011, 24.) Tavoitteena psykomotorisessa harjoittelussa on liikuntataitojen taustalla olevien kykyjen harjaannuttaminen, eikä liikuntaa ole tarkoitus toteuttaa tulostavoitteellisesti tai kilpailullisesti. Yksi tärkeä tavoite on myös lapsen ja nuoren oma-aloitteisuuden ja itseluottamuksen tukeminen, mikä vahvistaa minäkuvaa ja itsetuntoa. Psykomotoriikassa korostetaan yksilön omaehtoista toimintaa ja aktiivisuutta. (Rintala ym. 2012, 31 -33.)

Jo opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa korostin sitä, että haluan ottaa oppilaat osalliseksi liikuntatuntien kulkuun siten, etteivät tunnit tunnu pakolta tai liialta suorittamiselta. Pakko-liikunta ei saa aikaiseksi psyykkistä hyvinvointia, minkä vuoksi oppilaat pitää saada kokemaan liikuntatunnit mahdollisuutena, ei pakkona (Rintala ym. 2012, 191). Lähtökohtana oli, ettei osallisuuden tukemisen tarvitse olla mitään suuria tekoja, vaan se toteutui tässä liikuntaprosessissa jo sillä, että oppilaat saivat mahdollisuuden vaikuttaa liikuntakertojen sisältöön ja osittain valita mitä he tunnilla tekevät. Päätöksentekomahdollisuus on tärkeää osallisuuden tukemisessa. Yksi esimerkki päätöksentekomahdollisuudesta liikuntatunnilla on oppilaslähtöinen eriyttäminen, jossa oppilas itse valitsee itselleen sopivan suoritustason tai -paikan (Kauko & Klemola 2006, 34).

Soveltavan liikunnan ohjaamisessa noudatetaan samoja periaatteita kuin muussakin laadukkaassa liikunnan ohjaamisessa ja opetuksessa. Osallistujien yksilölliset tarpeet on otettava huomioon ja opetusta tulee soveltaa näitä tarpeita vastaavaksi. Ennakkotietojen pohjalta suunnitellaan toiminnan tavoitteet, osallistujille soveltuvat sisällöt sekä ohjaustilanteessa käytettävät suorituspaikat, välineet ja menetelmät. (Rintala ym. 2012, 53.) Kuten johdannossa mainitsin, minulla on pitkä kokemus liikunnan alalta ryhmäliikunnanohjaamisesta. Erityisryhmiä en ole kuitenkaan ohjannut enkä ole käyttänyt soveltavaa liikuntaa ohjaustyössäni, joten opinnäytetyöprosessi oli siltä osin minulle haaste kehittyä ammatillisesti.

Soveltavaa liikuntaa ohjattaessa korostuu suunnittelun merkitys. Tavoitteiden asettamisen ja osallistujien taitojen ja terveydentilan arvioinnin lisäksi on liikuntakertojen sisältö suunniteltava huolella ja lisäksi valittava opetusmenetelmät ja työtavat. Sisällölliseksi eriyttämiseksi kutsutaan sitä, että ryhmäliikuntaa ohjattaessa sisältöihin suunnitellaan eritasoisia vaihtoehtoja joista osallistujat voivat valita kyvyilleen sopivan. Tutut rutiinit tunnin aloituksessa ja lopetuksessa luovat turvallisuuden tunnetta osallistujille. Soveltavan liikunnanopetuksen työtapa-ja ovat esimerkiksi tehtäväopetus, eriytyvä opetus, ohjattu oivaltaminen tai erilaisten ratkaisujen tuottaminen. (Rintala ym. 2012, 56 -57.) Oppimisilmapiiri on myös tärkeä osa soveltaa liikuntaa. Jokaisen ryhmän jäsenen pitää kokea olevansa hyväksytty omana itsenään, mikä

tukee myönteisen minäkäsityksen ja itsearvostuksen syntymistä. Onnistumisen kokemusten mahdollistaminen ja myönteisen palautteen antaminen on tärkeää. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 207 -208.)

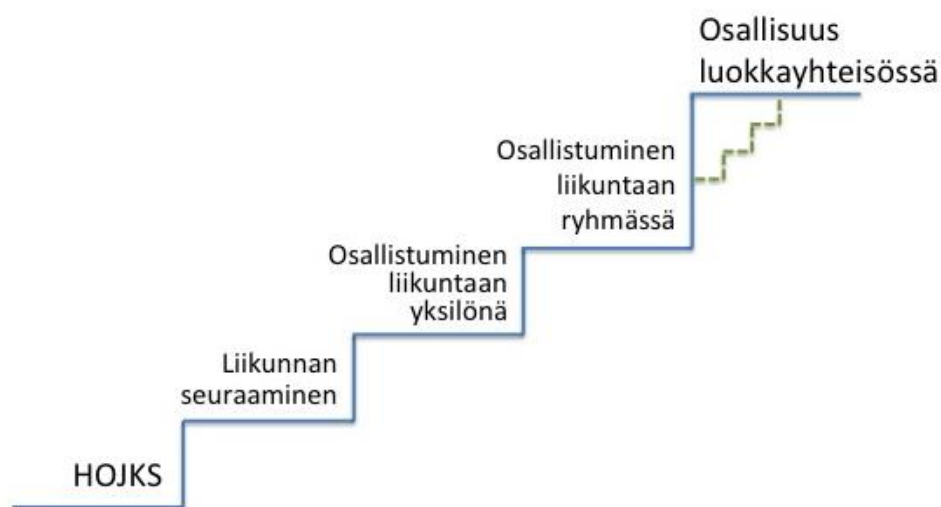
Yllä esitetyn teorian perusteella opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden liikuntaprosessiin kuuluvien toimintakertojen suunnittelun osuus oli merkittävässä osassa poliluokan oppilaille suunnatussa kehittämistyössä. Suunnittelussa kiinnitin huomiota siihen, että kaikilla toimintakerroilla olisi samanlainen aloitus ja lopetus.

#### 4 Liikuttamalla tavoitteisiin - liikuntaprosessin tavoitteet ja arviointikeinot

##### 4.1 Tavoitteet

Toiminnallisen työni päätavoite oli toteuttaa oppilaiden osallisuutta tukeva liikuntaprosessi osana poliluokan toimintaa. Työni päätavoite liitettiin tässä suhteessa myös Luotain - hankkeeseen, jonka tavoitteena on kehittää osallistavia, soveltavia ja luovia menetelmiä, prosesseja ja lähestymistapoja hyvinvointia edistävässä työssä. Tarkoituksena oli osallistavien soveltavan liikunnan keinojen avulla saada madallutettua luokan oppilaiden liikkumisen ja liikuntatunneille menemisen kynnystä. Toive oli, että kehittämistyön prosessin avulla syntyisi mahdollisesti toimintamalleja ja menetelmiä, joita voisi käyttää jatkossakin osana luokan toimintaa ja sosiaaliohjaajan työtä.

Menetelmiä suunniteltiin ryhmä- ja yksilötasolle, minkä vuoksi toiminnallinen osuuskin toteutettiin osittain ryhmä- ja osittain yksilötyöskentelynä. Osallisuutta tukevia menetelmiä testattiin käytännössä liikuntakerroilla eli opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa. Liikuntakertojen toiminta rajattiin koululiikunnan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin sopivaksi, mutta toimintaa pyrittiin soveltamaan siten että se tukisi oppilaiden osallisuutta. Lähtökohtana oli dialoginen työskentely oppilaiden kanssa.



Kuva 1: Toiminnan välitavoitteet

Päätavoitetta tukemaan luotiin porrasmalli (kuva 1) toiminnan välitavoitteista. Välitavoitteet laadittiin porrasmallin mukaisesti jokaiselle toimintaan osallistuvalla oppilaalla yksilökohtaisesti. Lähtökohtana oli jokaisen oppilaan oma henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma (HOJKS), jota käytettiin apuna selvitystyössä jokaisen liikuntaprosessiin osallistuvan oppilaan lähtötilanteesta prosessin alussa. Välitavoitteita olivat liikuntakerralle tulemisen jälkeen liikunnan seuraaminen, osallistuminen liikuntaan yksilönä, osallistuminen liikuntaan joukkueessa ja viimeisenä portaana osallisuus luokkayhteisössä. Se, että olen töissä luokassa ja tunnen oppilaat sekä oppilaiden HOJKS auttoivat hahmottamaan mikä on jokaisen oppilaan yksilöllinen tilanne. Näitä tietoja hyödyntämällä tavoitteita ei asetettu liian korkeiksi tai epärealistisiksi. Sekä ryhmä- että yksilötoiminnan osalta jokaisen oppilaan yksilöllisiksi tavoitteiksi määriteltiin toiminnan alussa liikunnan ilon löytäminen, osallistuminen liikuntatunnille yksin ja yhdessä ja mahdollisesti jopa kipinä oman liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Idea tähän kehittämistyöhön syntyi tarpeesta luoda poliluokan oppilaille mahdollisuus osallistua koululiikuntaan. Lähtötilanne on ollut se, etteivät luokan oppilaat sosiaalisten tai psyykkisten pulmien vuoksi pysty osallistumaan yleisopetuksen liikuntaryhmiin, minkä vuoksi heidän koululiikuntasuoritukset ovat olleet lähinnä liikuntapäiväkirjan täyttämisen tai korvaavien tehtävien tekemisen tasolla.

Opetussuunnitelman perusteissa yläkouluikäisten liikunnanopetuksen tavoitteissa korostetaan oppilaan hyvinvoinnin tukemista. Opetuksessa tulee huomioida kehitysvaiheessa korostuvat sukupuolten erilaiset tarpeet sekä erot oppilaiden kasvussa ja kehityksessä. Opetussuunnitelman mukaisia tavoitteita, joita minä pidän tärkeänä myös tämän kehittämistyön kannalta ovat (Opetushallitus 2004, 248 -250.):

- oppilas oppii hyväksymään itsensä ja suvaitsemaan erilaisuutta

- oppilas oppii ymmärtämään liikunnan merkityksen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta
- oppilas oppii toimimaan ryhmässä ja itsenäisesti
- sekä oppilas oppii kehittämään ja tarkkailemaan omaa toimintakykyään

Tavoitteiden lisäksi lisäarvoa tälle kehittämistyölle toi se, että tämän opinnäytetyöprosessin avulla syntyy sellaisia menetelmiä joita voi jatkossakin hyödyntää poliluokan toiminnassa ja mahdollisesti kehittää menetelmiä lisää. Poliluokan perustamisen myötä X kaupungille on syntynyt säästöä, koska kaupungin ei enää tarvitse maksaa toiselle kunnalle psyykkisesti oirehtivien oppilaiden koulunkäynnistä sairaalakoulussa. Haastattelin asiasta X kaupungin erityisopetuksen koordinaattoria ja hän kertoi, että kustannukset ovat pienentyneet edelliseen käytäntöön nähden kuljetustenkin osalta, sillä X kaupunki maksoi oppilaiden kuljetukset toiseen kaupunkiin sairaalakouluun. Opetuksen hinta sairaalakoulussa päivässä oli 160 € oppilasta kohden. Koulupäiviä on 190 yhdessä lukuvuodessa, joten tämä teki yhden oppilaan kohdalla lukuvuodessa 30 400 € johon lasketaan päälle vielä kuljetuskustannukset jokaisen oppilaan kohdalla. Poliluokan kustannukset muodostuvat erityisopettajan ja sosiaaliohjaajan palkkakustannuksista. Uskon, että toiminnallisten osallistavien menetelmien luominen tuo lisäarvoa luokan toiminnalle.

Opiskelijana tavoitteeni oli kehittää omaa osaamistani ja soveltaa sosiaalialan opintoja käytäntöön tässä työelämän kehittämisprojektissa. Henkilökohtaisena tavoitteena minulla oli lisäksi kehittää omia ohjaustaitojani osallistavampaan suuntaan. Laurea-ammattikorkeakoulun laatiman opinnäytetyöohjeistuksen mukaan opinnäytetyön tavoitteena on palvella opiskelijan ammatillista kasvua ja osaamisen kehittymistä. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena on palvella työelämää, aluekehitystä ja innovaatiotoimintaa. Opinnäytetyö on opiskelijan ammatillisen kasvun prosessi. (Laurean opinnäytetyöohje 2011, 3-4.) Ohjaajana tavoitteeni on toteuttaa liikuntaprosessi mahdollisimman dialogisesti ja oppilaslähtöisesti. Olen tottunut ryhmäliikunnanohjaajana ohjaamaan erilaisia ryhmiä lapsista senioreihin, mutta tilanne on aina ollut se, että minä olen suunnitellut tunnin kulun kokonaisuudessaan ja ohjannut sen sellaisenaan asiakkaille. Opinnäytetyöprosessissa tein tuki jokaiselle liikuntakerralle suunnitelman, jossa oli kuitenkin joustovaraa, vaihtoehtoja ja tilaa dialogisuudelle ja vuorovaikutukselle osallisuuden tukemiseksi.

#### 4.2 Arviointikeinot

Seuraavassa taulukossa 1 tuon esiin tiivistetysti työni tavoitteet ja kuvaan millä keinoilla arvioin tavoitteiden toteutumista. Taulukossa kuvaan myös ketkä osallistuivat arviointiin ja miten arviointi toteutettiin. Taulukon alla selostan arviointikeinoja tarkemmin.

Taulukko 1: Arviointikeinot

Opinnäytetyön tavoitteet	Arviointikeino	Arvioinnin tekijä	Toteutustapa
Poliluokan oppilaiden osallisuuden tukeminen soveltavan liikunnan keinoin + toiminnan välitavoitteet	1. Havainnointiin perustuva arviointilomake, liite 1 2. Palautelomake, liite 2 3. Porrasmalli (kuva 1)	1: Opinnäytetyön tekijä 2: Oppilaat 3: Opinnäytetyön tekijä	1: Toiminnan aikana 2,3: Jokaisen liikuntakerran jälkeen
Valittujen menetelmien soveltuvuus luokan oppilaiden kanssa	1. Alkuarviokeskustelut 2. Havainnointiin perustuva arviointilomake, liite 1 3. Palautelomake, liite 2 4. Arviointikeskustelut 5. Palautekeskustelu	1: Opinnäytetyöntekijä, nuorisopsykiatrisen poliklinikan työntekijä, oppilaan huoltaja, lastensuojelun työntekijä 2: Opinnäytetyön tekijä 3: Oppilaat 4: Työpari ja opinnäyte-työntekijä 5. Oppilaat ja opinnäytetyön tekijä	1: Ennen toimintakertoja 2: Toiminnan aikana 3,4: Jokaisen liikuntakerran jälkeen 5: Lukuvuoden alussa
<b>Oman oppimisen tavoitteet</b>			
Osallisuuden tukeminen, asiakaslähtöinen työskentely	1. Oppimispäiväkirja	1: Opinnäytetyön tekijä	1: Jokaisen liikuntakerran jälkeen
Soveltavan liikuntaprosessin suunnittelu, ohjaus ja arviointi	1. Oppimispäiväkirja	1: Opinnäytetyön tekijä	1: Jokaisen liikuntakerran jälkeen

Oman arviointini tukena käytettiin ennen toimintakertoja suoritettuja kartoituskeskusteluja oppilaiden, oppilaiden huoltajien, nuorisopsykiatrisen poliklinikan työntekijöiden ja lastensuojelun työntekijöiden kanssa. Alkuarviointikeskustelut lisäsivät työni luotettavuutta, sillä niiden avulla sain siunauksen toiminnalleni ja pystyin varmistumaan jokaisen toimintaan osallistuvan oppilaan erityistarpeista ja senhetkisestä tilanteesta. Lisäksi ennen toiminnan aloittamista oppilaiden toiveita kartoitettiin liikuntakertojen sisällön suhteen kesäliikuntatoive-  
taulukon (taulukko 2) avulla. Kävin myös jokaisen oppilaan kanssa erikseen keskustelun siitä, mitä ajatuksia liikunta heissä herättää ja miten hän suhtautuu siihen.

Ryhmätoiminnan varsinaisena arviointikeinona käytettiin havainnointiin perustuvaa arviointilomaketta (liite 1), johon kirjasin jokaisen ryhmäliikuntakerran jälkeen arvion jokaisen osallistujan kohdalta. Purin toimintakertojen tapahtumat ja arvioinnin tulokset viimeisen toimintakerran jälkeen luokan erityisopettajan kanssa, ja hän teki havaintojeni perusteella omat arvionsa toimintakerroista erityisesti siitä näkökulmasta olisiko toiminta käyttökelpoinen jatkossa osana poliluokan toimintaa. Arvioinnin tukena käytettiin arviointikysymyksiä, jotka ovat arviointilomakkeessa. Kysymyksillä on kartoitettu neljää osa-aluetta, jotka ovat *osallistuminen, uskaltaminen, vuorovaikutus ja menetelmän toimivuus*. Jokaisen liikuntakerran jälkeen purin havaintoni sekä arviointini tulokset. Käytin arvioinnin tuloksia apuna seuraavaa liikuntakertaa silmällä pitäen. Lomakkeen arviointikysymyksissä on otettu huomioon myös jokaiselle oppilaalle asetettujen toiminnan välitavoitteiden toteutuminen. Oppimispäiväkirjaani poimin toimintakertojen aikana ja niiden jälkeen huomioita ja havaintoja oppilaiden toiminnasta ja omasta ohjaamisestani.

Myös oppilaat osallistuivat arviointiin. Luvussa 5 esitettyjen arviointien toistettavuuden mahdollistamiseksi sekä työssä tehtyjen arviointimenetelmien luotettavuuden parantamiseksi, käytin työssäni ryhmätoiminnan osalta seuraavia kriteereitä ja lomakkeita, joilla arviointityö voitiin toteuttaa yhtenäisen mallin mukaisesti. Ryhmäkertoihin osallistuneet oppilaat vastasivat jokaisen toimintakerran jälkeen palautelomakkeen (liite 2) kysymyksiin. Palautelomakkeessa oli myös hymynaama-arvio, jolla oli tarkoitus kartoittaa oppilaiden mielialaa (iloinen, neutraali, surullinen) toimintakertojen jälkeen. Palautelomakkeen lisäksi kävimme jokaisen toimintakerran jälkeen suullisesti palautekeskustelun yhdessä oppilaiden kanssa. Lopullisen arvion toiminnan onnistumisesta ja tavoitteiden toteutumisesta tein palautekeskustelun, oppimispäiväkirjamerkintöjen, sekä oppilaiden täyttämien palautelomakkeiden pohjalta.

Yksilötoiminnan osalta toteutettiin myös alkukartoitus ennen varsinaisen toiminnan aloittamista. Alkuarviointikeskusteluun osallistui yksilötoimintaan osallistuvan oppilaan huoltaja sekä lastensuojelun edustaja. Varsinaisten toimintakertojen osalta arvioinnin tukena käytin op-

pimispäiväkirjaa, jonne kirjasin tarkat muistiinpanot jokaisen toimintakerran jälkeen. Päiväkirjaan kirjasin havaintoni oppilaan osallistumisesta, aktiivisuudesta, vuorovaikutuksesta sekä mahdollisista kommentteista, joita hän esitti toimintakertojen aikana. Palautekeskustelut kävimme yksilötoimintaan osallistuneen oppilaan kanssa suullisesti jokaisen toimintakerran jälkeen. Tämän valinnan tein oppilaan omien toiveiden pohjalta. Koska tunsin oppilaan työni puolesta entuudestaan, tiesin että suullinen palaute olisi hänen kohdallaan toimivampi vaihtoehto kuin kirjallinen palaute. Yksilötuntien toiminnan arvioinnissa käytettiin kriteerinä avointa palautekeskustelua, jonka tukena ei käytetty lomaketta, vaan kolmea peruskysymystä, jotka olivat:

1. Pidotko tämän liikuntakerran toiminnasta?
2. Koetko, että sait vaikuttaa kerran sisältöön?
3. Voisitko tehdä samanlaista toimintaa lisää jatkossakin?

Lisäksi näiden arviointien tulokset sekä havainnot käytiin vielä läpi luokan erityisopettajan kanssa kaikkien toimintakertojen jälkeen. Tässä keskustelussa arviointi tehtiin koostavana arviointina, jossa jokainen osa-alue peilattiin läpi yllämainittujen arviointimenetelmien avulla. Arvioinnissa painotettiin liikuntaprosessissa käytettyjen menetelmien käyttökelpoisuutta ja soveltuvuutta kyseisen kohderyhmän opetuksessa oppilaiden palautteiden sekä omien havaintojeni perusteella.

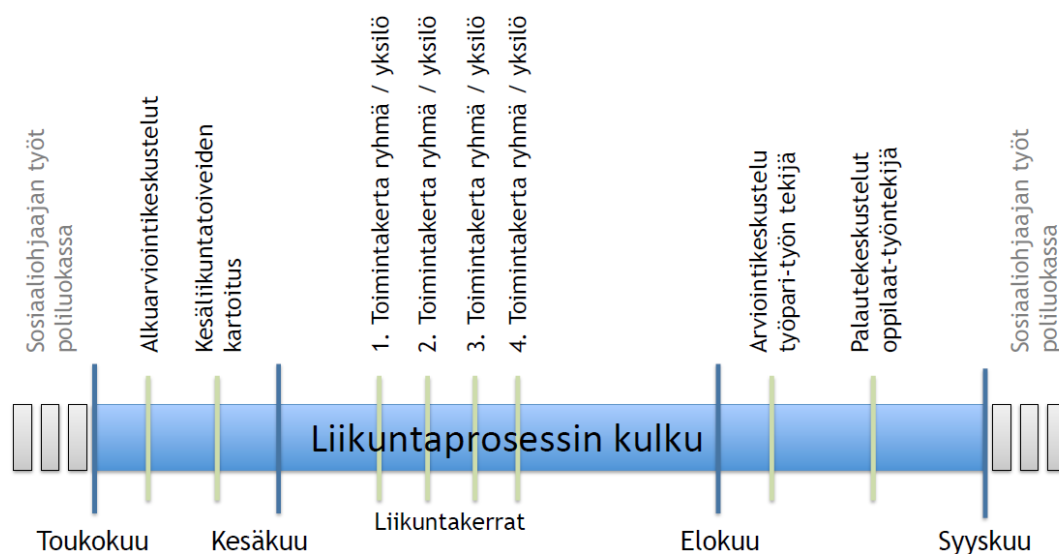
## 5 Toimintakertojen kuvaus ja arviointi

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus toteutettiin kesäkuussa. Toiminnallinen osuus käsitti yhteensä kahdeksan toimintakertaa, joista neljä kertaa ohjasin ryhmälle ja neljä kertaa yksilölle. Yhteisiin liikuntahetkiin kokoonnuttiin sekä ryhmän että yksilön kanssa säännöllisesti joka viikko kaksi tuntia kerrallaan. Ryhmän kanssa kokoonnuimme aina keskiviikkoisin ja yksilön kanssa torstaisin tai perjantaisin. Kesäkuu valikoitui toteuttamisajankohdaksi sen vuoksi, että luokasta saatiin valittua sellainen joukko tyttöoppilaita, joiden oli määrä suorittaa koululiikunnan rästisuorituksia kesän aikana. Kuten aiemmin toin ilmi, ovat poliluokan oppilaiden koululiikuntasuoritukset miltei kaikkien oppilaiden osalta koostuneet tähän saakka pelkästään liikuntapäiväkirjan täyttämisestä. Opinnäytetyöni toiminnalliseen osuuteen valituilta tyttöopilailla olivat jääneet liikuntapäiväkirjan merkinnät lukuvuoden aikana vajaiksi, minkä vuoksi ehdotin heille mahdollisuutta osallistua kesällä liikuntakertoihin ja tällä tavoin kompensoida vajaita liikuntapäiväkirjarastejaan.

Liikuntaprosessiin osallistuville tyttöoppilaille on tehty päätös vuosiluokkiin sitomattomasta opiskelusta, mikä mahdollistaa sen, ettei oppilas jää luokalle vaikka jokin oppiaine jäisi edelliseltä vuosiluokalta kesken lukuvuoden lopussa. Huomioitavaa toiminnan suunnittelussa ja liikuntaprosessin toteutuksessa oli se, että toiminta perustui oppilaiden puolelta täysin va-



paahtoisuuteen, enkä voinut siis etukäteen olla varma siitä sitoutuisivatko oppilaat toimintaan kesälomallaan neljän viikon ajaksi. Osallisuuden tukemiseksi oppilaat otettiin jo suunnitteluvaiheessa toimintaan mukaan. Yksilön kanssa keskustelin toiveista ja ryhmään osallistuvat oppilaat täyttivät toivetaulukon (taulukko 2). Toiveiden pohjalta jokaiselle liikuntakerralle suunniteltiin toiminta, mutta suunnitelmaan jätettiin varaa joustolle ja muutoksille siten että oppilaat saivat itse vaikuttaa tunnin kulkuun ja osallisuuden teema otettaisiin sillä tavoin mukaan toimintakerroille. Seuraavissa kappaleissa kuvataan tarkemmin suunnitelman rakentamista yhteistyössä oppilaiden kanssa. Alla on kuva koko liikuntaprosessin kulusta.



Kuva 2: Liikuntaprosessi

## 5.1 Liikuntaprosessin alkuvalmistelut

Kuvailen seuraavissa luvuissa lyhyesti ryhmätoimintaan ja yksilötoimintaan osallistuvien oppilaiden lähtötilanteen ja liikuntaprosessin alkuvalmistelut. Toimintakertojen kuvauksissa käytän kaikista oppilaista muutettuja nimiä heidän yksityisyytensä suojaamiseksi.

### 5.1.1 Ryhmä

Ryhmässä piti olla alustavan suunnitelman mukaan neljä oppilasta, mutta yksi oppilas oli psyykkisten syiden vuoksi estynyt osallistumaan toimintaan, joten ryhmä koostui kolmesta tyttöoppilaasta. Kutsun oppilaita nimillä Milla, Suvi ja Annika. Jotta oppilaat pääsivät alusta saakka osallistumaan toimintakertojen kulkuun ja pystyin kartoittamaan heidän toiveitaan ennen toiminnan aloittamista, annoin toukokuussa viimeisellä kouluviikolla jokaiselle täytettäväksi lomakkeet, joiden koonti on esitetty alla olevassa taulukossa. Lomakkeisiin olin lisännyt sellaisia lajeja, jotka sopisivat sisällöltään yläkoulun liikunnanopetuksen opetussuunni-

telman mukaiseen sisältöön ja joihin oma ryhmäliikunnan ohjaamisen ammattitaitoni taipuisi. Olimme sopineet työparini kanssa, että oppilaiden osallisuutta tukevan ryhmätasolla toteutettavan liikuntaprosessin toimintakertojen sisältö mukailee löyhästi koululiikunnan opetussuunnitelman mukaista sisältöä. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa yläkouluikäisten liikunnan keskeiseen sisältöön kuuluu esimerkiksi juoksua, hyppyjä ja heittoja eri liikuntalajeissa, voimistelua ilman välineitä ja välineillä, musiikki- ja ilmaisuliikuntaa, toimintakyvyn kehittämistä ja lihaskuntoutusta, retkeilyä sekä pallopelejä (Opetushallitus 2004, 248 -250).

Taulukko 2: Kesäliikuntatoiveet.

### Kesäliikuntatoiveet

Rastita jokin seuraavista: 1= Ei kiinnosta ollenkaan ... 5= Kiinnostaa paljon

Laji	1	2	3	4	5
Palloilu				M,S,A	
Tanssi koulun salissa *)				S,A	M
Tanssi liikuntakeskuksessa *)				S,A	M
Kehonhuolto / rentoutus					M,S,A
Kävelylenkki metsässä			M,A		S
Lihaskuntotreeni		A		S	M

Milla=M

Suvi=S

Annika=A

\*) Tanssi on Tiinan ohjaama kummassakin paikassa

Kriteerinä lajeja listatessa oli myös se, että niitä pystyisi soveltamaan oppilaiden toiveiden ja valintojen mukaisesti siten, että ne tukisivat oppilaiden osallisuutta. Oppilaat numeroivat jokaisen lajin asteikolla 1-5. Taulukossa numero 1 merkitsi sitä, ettei laji kiinnosta ollenkaan ja numero 5 sitä, että laji kiinnostaa paljon. Taulukon perusteella eniten tyttöjä kiinnostivat tanssi, kehonhuolto ja rentoutus, kävelylenkki, lihaskuntotreeni ja palloilu. Toiveiden perusteella muodostui karkea toteutussuunnitelma toimintakertoista, joiden sisällöstä keskusteltiin vielä yhdessä ryhmään osallistuvien oppilaiden kanssa. Suunnitelmana oli toteuttaa ensimmäisellä kerralla tanssia ja kehonhuoltoa liikuntakeskuksessa, toisella kerralla kävelyretki luonnonpuistoon, kolmannella kerralla tanssia ja kehonhuoltoa liikuntakeskuksessa ja neljännellä kerralla palloilua koulun liikuntasalissa.

Kuten luvussa 3.3 olen tuonut ilmi, soveltavaa liikuntaa ohjatessa on tärkeää antaa osallistujille päätöksentekomahdollisuus, josta yhtenä esimerkkinä Kauko & Klemola (2006) ovat esittäneet oppilaslähtöistä eriyttämistä, jossa oppilas saa itse valita itselleen sopivan suorituspaikan tai suorituspaikan. Tässä liikuntaprosessissa oppilaat saivat itse valita toimintakertojen suorituspaikat. Pyrin toteuttamaan soveltavan liikunnan periaatteita myös niin, että suunnitelin jokaiselle toimintakerralle samanlaisen aloitus- ja lopetusrutiinin. Aloituksessa toistui aina päivän teemaan tutustuminen ja alkulämmittely. Jokaisen liikuntakerran lopetukseen taas kuuluivat venyttelyt ja yhteinen palautekeskustelu. Keräsin jokaisen toimintakerran va-

ralle vaihtoehtoja, joista tytöt voisivat valita omalle tasolleen sopivan toiminnan ja osallistua myös tällä tavalla tuntien kulkuun. Tanssin ja kehonhuollon kohdalla tämä tarkoitti valmistautumista ohjaamaan eritasoisia ja -tyylisiä liikesarjoja ja koreografioita ja varautumaan erityy-  
lisillä musiikeilla toimintaan. Kävelyretken kohdalla pyrin tukemaan oppilaiden osallisuutta antamalla heille vastuun reitin suunnittelusta ja etenemistavasta (rauhallinen kävely, reipas kävely, hölkkä). Palloilua varten keräsin tietoa koululiikunnassa yleisimmin pelattavista pallo-  
lupeleistä ja niiden soveltamismahdollisuuksista.

Jokaisella ryhmässä toteutettavalla liikuntakerralla piti alustavan suunnitelman mukaan olla läsnä minun lisäksi poliluokan erityisopettaja. Ryhmään osallistuvia oppilaita valittaessa totesimme kuitenkin, että opettajan arvioiva läsnäolo voisi entisestään nostaa kynnystä osallistua toimintaan, joten päätimme että opettaja osallistuu jälkikäteen arviointiin minun tekemien havaintojen pohjalta. Oppilaat saattavat liittää opettajan hyvin vahvasti opintosuor-  
tustensa arviointiin. Totesimme myös, että jos jatkossa otan omassa työssäni opinnäytetyöstä syntyneitä menetelmiä käyttööni, olisin ohjaustilanteissa yksin, joten siitäkin näkökulmasta katsottuna oli perustelua toteuttaa toimintakerrat yksin. Täytin kaikkien toimintakertojen jälkeen oppimispäiväkirjaa, jonne kirjasin havaintoni toiminnasta ja sen toteutumisesta suh-  
teessa omiin oppimisen tavoitteisiini. Jokaisen ryhmäliikuntakerran jälkeen oppilaat vastasi-  
vat palautelomakkeeseen (liite2), jossa pyydettiin myös esittämään toiveita seuraavaa kertaa varten.

Ennen ryhmäkertojen toiminnallisen osuuden aloittamista, keskustelin toimintakertojen sisäl-  
löstä, kesäliikunnan ideasta ja oppilaiden terveydentilasta toimintaan osallistuvien oppilai-  
den, oppilaiden huoltajien, lastensuojelun edustajien, hoitavan tahon ja poliluokan erityis-  
opettajan kanssa. Nuorisopsykiatrisen poliklinikan kontaktihenkilöt suhtautuivat kesäliikunta-  
kertoihin myönteisesti. Suvin nuorisopsykiatrisen poliklinikan työntekijä oli vilpittömän  
innoissaan toiminnasta ja totesi, että liikuntakerrat tekevät varmasti hyvää Suvin kokonaisval-  
taisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Saman oppilaan huoltaja kertoi, että tyttö on aiemmin  
nauttinut liikunnasta, mutta psyykkisten syiden vuoksi liikunta on jäänyt kokonaan pois, mikä  
huoltajan mielestä on vaikuttanut huonontavalla tavalla Suvin itsetuntoon ja fyysiseen jaks-  
miseen sekä olemukseen. Millan lastensuojelun edustaja oli samoilla linjoilla Suvin äidin kans-  
sa ja totesi, että olisi hyvä jos Milla löytäisi itselleen sellaisen harrastuksen jonka parissa voisi  
viettää säännöllisesti aikaa. Annikan äiti kertoi tyttänsä harrastaneen joskus moniakin urhei-  
lulajeja, mutta sanoi tyttärensä ahdistuneen harrastustoiminnan ajautuessa liian suorituskes-  
keiseksi. Koululiikuntaan Annika ei ole yläkoulussa pystynyt osallistumaan koulukiusaamisen  
vuoksi. Myös Suvin ja Millan osalta koululiikuntaan osallistuminen on ollut hyvin epäsäännöllis-  
tä ja vähäistä koko yläkoulun ajan.

Keskustelin toiveiden kartoituksen yhteydessä tyttöjen itsensä kanssa heidän suhteestaan liikuntaan ja liikkumiseen. Pohdimme yhdessä millaisia tavoitteita asettaisimme kesäliikuntakerroille sen lisäksi, että kerroille osallistuminen korvaisi oppilaiden puuttuvia liikuntapäiväkirjarasteja. Milla ja Suvi haaveilivat prosessin alussa, että uskaltautuisivat jonain päivänä tanssitunnille ja Annika toivoi että pystyisi osallistumaan lähitulevaisuudessa koululiikunnassa yleisopetuksen ryhmän liikuntatunneille. Oppilaiden, erityisopettajan ja huoltajien kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta kaikkien ryhmään osallistuvien oppilaiden toiminnan välitavoitteiden (kuva 1) osalta viimeiseksi osallisuuden portaaksi muodostui tavoite siirtyä syksyllä koululiikunnan yleisopetuksen ryhmään.

Luvuissa 5.2- 5.5 kerron miten ryhmälle ohjatut toimintakerrat toteutuivat. Kuten edellisessä luvussa kerrottiin, oppilaiden toiveiden (taulukko 2) perusteella toimintakertojen sisällöksi valikoitui tanssi, kehonhuolto ja rentoutus, kävelyretki metsään ja palloilu koulun liikuntasalissa. Koska tanssia ja kehonhuoltoa toivottiin eniten, sovimme tyttöjen kanssa että tanssia ja kehonhuoltoa olisi kahdella toimintakerroista. Soveltavaa liikuntaa pyrittiin hyödyntämään mahdollisimman monipuolisesti eri menetelmien ja ympäristöjen avulla, minkä vuoksi oppilaat saivat valita toimintaympäristöksi koulun liikuntasalin lisäksi myös lähimetsän ja liikuntakeskuksen. Liikuntakeskuksessa toteutettava tanssi ja kehonhuolto olivat myös oppilaiden toiveiden joukossa. En saanut tytöiltä suoraa vastausta siihen, miksi he halusivat ympäristöksi tanssille ja kehonhuollolle nimenomaan liikuntakeskuksen, mutta epäilen että tyttöjä houkutti ajatus siitä että saisivat nähdä millaista liikuntakeskuksessa on ja kokeilla siellä liikkumista heille entuudestaan tutun ja turvallisen ihmisen ohjauksessa.

Koska henkilökohtaisen oppimiseni tavoitteena oli kehittyä oppilaiden osallisuutta vahvistavana ohjaajana, tein jokaiselle toimintakerralle suunnitelman siten, että jokaista toimintaosiota varten olisi tarpeeksi monta vaihtoehtoa, joista oppilaat saisivat valita heitä eniten miellyttävän toiminnan, reitin, liikkeen tai tason oli kyseessä sitten tanssi, lämmittelyleikki, peli tai kävelyretki. Olin myös varautunut siihen, että oppilaan valinta saattaa olla se, ettei oppilas halua osallistua mihinkään sen kerran toimintaan. Jokaisella tunnilla toistui sama kaava aloituksessa ja lopetuksessa, toiminnan sisältö vaihteli tunnin teeman mukaan. Pyrin kehittämään toimintaa omien havaintojeni ja oppilaiden palautteiden ja toiveiden perusteella jokaisen kerran jälkeen. Minulle oli ohjaajana tärkeää luoda liikuntakerroille positiivinen ja hyväksyvä ilmapiiri soveltavan liikunnan oppien mukaisesti.

Luvuissa 5.2- 5.5 kuvaan miten ryhmätoimintakerrat etenivät. Jokaisen toimintakerran kuvaukseen on varattu oma lukunsa, jossa käydään läpi toiminnan rakenne, kuvaus, omat havainnot ja toteutunut sisältö. Jokaisen toimintakerran kuvauksen alussa on laatikkokuva, jossa näkyy tunnin rakenne pääpiirteissään. Toimintakerran kuvauksen jälkeen arvioin toimintaa oppilailta liikuntakerran aikana saadun suoran palautteen, kirjallisen palautteen, omien arvi-

ointilomakkeiden sekä omien oppimispäiväkirjahavaintojen ja ajatusten pohjalta. Oma arviotani seuraa viimeisen toimintakerran kuvauksen jälkeen vielä erityisopettajan kommentit kootusti kaikista toimintakerroista. Toimintakertojen kuvauksissa on mukana suoria lainauksia oppilaiden tunnin aikana lausumista suullisista kommenteista. Suullisiin kommentteihin olen nimennyt oppilaat jotta kokonaisuudesta tulisi selkeämpi ja luotettavampi.

### 5.1.2 Yksilö

Idea yksilötasolla toteutettavista toimintakerroista kypsyi opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa kun keskustelin toteutuksesta poliluokan erityisopettajan kanssa. Syy siihen, miksi halusin toteuttaa toiminnallisen osuuden myös yksilötasolla, on se että työssäni poliluokan sosiaaliohjaajana vastuullani on yhteisöllisen näkökulman ja osallisuuden vahvistamisen lisäksi myös jokaisen oppilaan yksilöllisten kehittymistavoitteiden tukeminen. Sosiaaliohjaajan työ on osa oppilashuoltoa. Oppilashuolto käsittää yhteisöllisen ja yksilöllisen tuen, mikä tarkoittaa sitä että ohjaus on sekä ryhmämuotoista että henkilökohtaista (Ikonen & Virtanen 2007, 123).

Poliluokan toiminnassa yksilöohjaus luo mahdollisuuden rakentaa entistä luottamuksellisempaa ja dialogisempaa asiakassuhdetta oppilaan kanssa, mikä tukee yksilön kehittymistavoitteita ja myös koko luokan toimintaa. Työaikani rakentuu niin, että pystyn tarvittaessa käyttämään työssäni erilaisia toiminnallisia menetelmiä myös yksilötasolla. Tämän vuoksi koin, että opinnäytetyössäniikin oli tärkeää toteuttaa osa toiminnasta yksilöohjauksena. Sovimme erityisopettajan kanssa, että toteutan yksilöohjauksen sellaiselle tyttöoppilaalle, joka on ollut luokalla reilun vuoden ja jatkaa kanssamme myös seuraavan lukuvuoden. Olimme molemmat sitä mieltä, että hän voisi hyötyä yksilöohjauksesta liikuntaprosessista. Kutsun tässä kehittämissä työssä tyttöä nimellä Liisa. Yksilötoimintakerrat toteutettiin pelkästään minun ohjauksessani, koska erityisopettajan tai muun ulkopuolisen arvioijan läsnäolo olisi vaikeuttanut tiiviin vuorovaikutussuhteen luomista ja mahdollisesti myös nostanut oppilaan kynnystä osallistua toimintaan aivan kuten perustelin asiaa ryhmäohjauksessakin. Yksilökerroista pyysin Liisalta palautteen suullisesti jokaisen toimintakerran jälkeen.

Ennen yksilökertojen aloittamista, keskustelin toimintakertojen sisällöstä ja kesäliikunnan ideasta Liisan itsensä, Liisan huoltajan, lastensuojelun edustajien ja poliluokan erityisopettajan kanssa. Liisan äiti kommentoi liikuntaprosessia toteamalla puhelimesta: *"Kumpi se löytäisi jonku oman jutun... Vaikka jonku harrastuksen."* Lastensuojelun puolelta tytön sosiaalityöntekijä suhtautui toimintaan positiivisesti ja piti hyvänä ajatuksena sitä, että kesäkuun ajan Liisalla olisi säännöllisiä tapaamisia minun kanssani joka viikko. Liisa itse suhtautui toimintaan aluksi melko negatiivisesti ja totesi ettei halua tehdä kesälomallaan mitään kouluun liittyvää. Hänen asenteensa kuitenkin pehmeni kun kerroin, että tekisimme jotain erilaista. Painotin hänelle, että tavoitteena olisi lähestyä liikuntaa ja liikkumista vähän pehmeämmällä tavalla

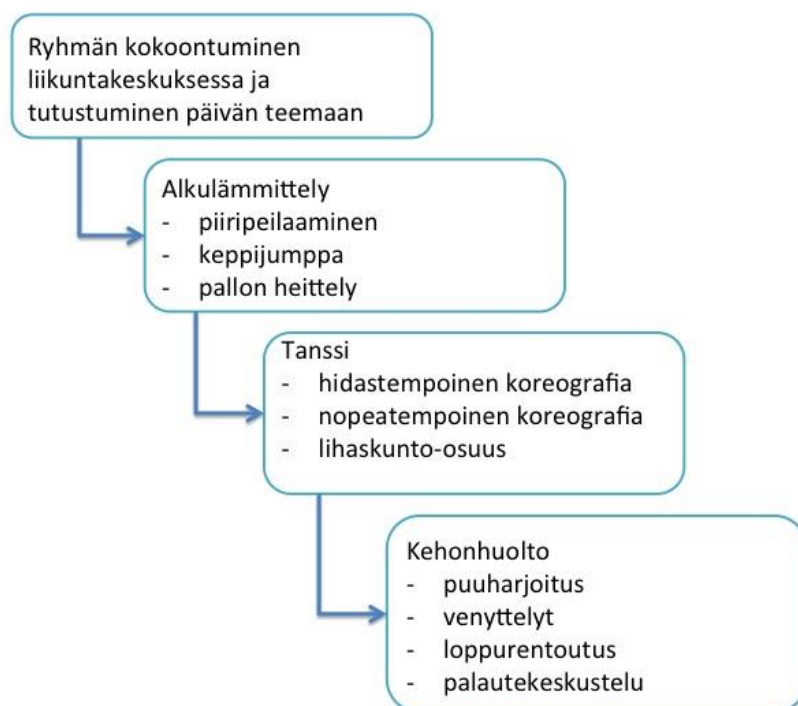
ja suunnitella toimintaa yhdessä niin etten minä sanelisi mitä tai miten tehdään. Sanoin myös, että liikuntakerrat pyritään toteuttamaan hänen ehdottamina ajankohtina. Liisan kohdalla toiminnan välitavoitteiden osalta toinen porras eli osallistuminen liikuntaan yksilönä oli realistinen tavoite. Koko liikuntaprosessin osalta tavoiteltavaa oli osallisuuden näkökulmasta toki myös se, että Liisa osallistuisi aktiivisesti valintoihin ja päätöksiin toimintakertojen aikana.

Aloitimme Liisan kanssa kesäliikuntakertojen suunnittelun yhdessä jo hyvissä ajoin. Sovimme hänen kanssaan loppukevällä, että tekisimme yhdessä kesällä jotain liikunnallista ja hän saisi niistä kerroista puuttuvia suorituksia liikuntapäiväkirjaansa. Yksilöohjaukseen osallistuva oppilas Liisa eroaa ryhmään osallistuvista oppilaista siinä suhteessa, ettei hänen tilanteensa ainakaan vielä kesällä sallinut ryhmässä liikkumista. Koska tavoitteenani tässä kehittämistyössä oli toteuttaa oppilaiden osallisuutta tukeva liikuntaprosessi, koin että tehtäväni on pyrkiä löytämään *liikuttavia* menetelmiä myös sellaisille oppilaille, jotka esimerkiksi syömishäiriön tai muiden pulmien vuoksi ovat estyneitä osallistumaan ryhmätoimintaan. Tällaisia oppilaita on poliluokalla tälläkin hetkellä ja varmasti myös tulevaisuudessa. Useimmiten tämänkaltaisille oppilaille jo pelkästään sana liikunta aiheuttaa ahdistusta ja negatiivisia ajatuksia. Halusin opinnäyteprosessin kautta kehittää luovia, mahdollisimman kevyitä, lempeitä ja matalan kynnyksen menetelmiä joita voisin hyödyntää jatkossakin poliluokan toiminnassa yksilöohjauksen välineenä.

Opinnäytetyöni toiminnalliseen osuuteen valitulla oppilaalla Liisalla on ollut jo pitkään negatiivinen suhde liikuntaan, liikkumiseen ja omaan kehoonsa. Toiminnan suunnittelussa piti ottaa huomioon monia psyykkisiä ja fyysisiä rajoitteita. Sen vuoksi pyrin kehittämään sellaisia menetelmiä, joista olisi karsittu kaikenlainen suorittaminen pois. Suunnittelin, että tekisimme yhdessä pienen tutustumisretken liikunnan ja oman kehon liikuttamisen maailmaan luovalla tavalla. Ajatus lähti Liisasta itsestään, koska hänen mielenkiinnon kohteensa ja vahvuutensa ovat taideaineissa, erityisesti kuvataiteessa ja musiikissa. Koska olen sosiaalialan opinnoissani syventynyt luoviin toimintoihin, ammensin sieltä erästä menetelmää jonka parissa työskentelimme soveltavan liikunnan opinnoissa. Päätin ehdottaa Liisalle pienimuotoisen liiketutkimuksen tekemistä siten, että hän saisi päättää jokaiselle kerralle toimintaa, josta ottaisimme lyhyitä videopätkiä joista koostaisimme viimeisellä kerralla videon. Videon taustalla soisi hänen valitsemansa musiikkikappale. Luvuissa 5.6- 5.9 kuvaan miten yksilökerrat etenivät.

## 5.2 Ensimmäinen ryhmäkerta - Tanssia ja kehonhuoltoa

Ryhmäliikuntakertoihin osallistuvien tyttöjen oma toive oli aloittaa toimintakerrat tanssilla ja kehonhuollolla liikuntakeskuksessa ja halusin toteuttaa heidän toiveensa. Alla on kuva, jossa näkyy tunnin rakenne.



Kuva 3: Ensimmäisen ryhmäliikuntakerran tuntirakenne

Kun suunnittelin toimintakerran kulkua, valitsin sellaisia harjoituksia jotka olisivat mahdollisimman hyvin sovellettavissa ja muokattavissa tilanteen ja oppilaiden toiveiden mukaan. Halusin tutustuttaa oppilaat lempeällä tavalla tanssin ja kehonhuollon maailmaan ja poistaa tekemisestä liiallisen suorittamisen. Olen ohjannut ryhmäliikunnanohjaajan työssäni paljon erilaisia tanssi- ja kehonhuoltotunteja, joten minulla oli valmiina paljon materiaalia. Palautin mieleeni myös syventävissä opinnoissa tehtyjä soveltavan liikunnan ja liiketerapian harjoituksia. Keräsin materiaalit yhteen ja tein alustavan suunnitelman toimintakerralle.

Tapasin sovitusti oppilaat liikuntakeskuksen ulkopuolella. Paikalle tulivat Milla ja Suvi, Annika lähetti minulle tapaamisajankohtana viestin, jossa kertoi sairastuneensa äkillisesti vatsatautiin. Kun saavuimme Millan ja Suvin kanssa sisälle liikuntakeskukseen, tytöt siirtyivät vastaanotossa taakseni jonoon ja vilkuilivat hiljaisina ympärilleen. Rohkaisin tyttöjä katselemaan hiukan ympärilleen ja esittelin liikuntakeskuksen tilat. Kerroin tytöille, että heillä on mahdollisuus valita itse minkä salin liikuntakeskuksen kolmesta jumppasalista he haluavat ottaa käyttöönsä tälle liikuntakerralle. Yksi sali oli isompi ja kaksi muuta kooltaan pienempiä. Suvi ehdotti varovaisesti voisimmeko mennä liikkumaan toiseen pienemmistä saleista ja Milla oli samaa mieltä.

Kun astuimme sisään saliin, pyysin heitä hakemaan telineistä jumppamatot itselleen ja istahdimme hetkeksi alas tutustuaksemme päivän teemaan. Tytöt katselivat ympärilleen ja Milla

kysyi järjestetäänkö salissa oikeita tanssitunteja. Kerroin, että salissa pidetään monenlaisia eri ryhmäliikuntatunteja. Kerroin tytöille, että samanlainen aloitus, yhteinen jutteluhetki ja tutustuminen päivän teemaan toistuvat jokaisella kesän liikuntakerralla. Kerroin tunnin rakenteen tytöille yllä esitetyn tuntirakenteen mukaisesti, jotta heidän olisi helpompi hahmottaa tunnin kulku. Kerroin, että jokaisessa tunnin osiossa on kohtia, joissa pyydän heidän mielipidettään tai tarjoan heille valinnan tai päätöksen mahdollisuutta. Tein myös selväksi sen, ettei mihinkään toimintaan ole pakko osallistua vaan sitä saa seurata sivusta. Sekä Milla että Suvi hymyilivät tässä kohtaa helpottuneina. Kysyin millaisia ajatuksia tanssiminen heissä herättää ja Suvi vastasi: *"Se on kauheen vaikeeta. Mut silti mä haluaisin sitä harrastaa kuitenkin."*

Varsinaisen toiminnan aloitimme piiripeilaamisharjoituksella, jossa yksi osallistuja näyttää liikkeitä joita toiset toistavat. Kerroin oppilaille koko ajan mitä teemme seuraavaksi, mikä tuntui rentouttavan ja vapauttavan heitä kun ei tarvinnut jännittää mitä seuraavaksi tapahtuu. Teimme piiripeilaamisharjoituksen ensin ilman ylimääräisiä välineitä. Taustalla soi rauhallinen musiikki, ja Milla totesi että hän pitää tästä musiikista. Näytin piiripeilaamisessa esimerkkiä ja kysyin haluaisiko toinen tytöistä olla liikettä tekevän roolissa ja minä siirtyisin peilaajien joukkoon. Suvi puisteli päätään ja Milla hihitti: *"En mä keksi mitään hyvää liikettä!"* Kehuin tyttöjä rohkeudesta heittäytyä heti toimintaan mukaan ja jatkoin toimintaa esimerkin näyttäjänä. Molemmat tytöt pälyilivät paljon ympärilleen ja tekivät liikkeitä pienellä liikelaajuudella. Hetken kuluttua kysyin haluaisivatko he valita toimintaan mukaan jonkun välineen ja osoitin salin sivulla olevaa laatikkoa, josta löytyy erilaisia nauhoja, palloja, keppejä ja muita liikuntaan sopivia välineitä. Tytöt menivät laatikolle ja pitkän pohdinnan jälkeen Milla osoitti pieniä pehmeitä palloja ja ehdotti voisimmeko ottaa ne mukaan harjoitukseen. Suvi myötäili ehdotusta. Välineen mukaan oton jälkeen tytöt alkoivat toiminnan ohessa keskustella hiukan enemmän kuin toiminnan alussa ja tekivät liikkeet isommalla liikelaajuudella.

Tanssiosuuden aloitin valintatilanteella. Salissa on yhdellä seinällä iso lattiasta kattoon ulottuva peili. Kysyin tytöiltä haluavatko he, että toteutamme koreografian niin että olen kasvot heihin päin, vai niin että meidän kaikkien katseet ovat kohti peiliä. Suvi ehdotti että katsoisimme kaikki peiliin päin ja Milla nyökkäsi hyväksyvästi. Aloitimme ilman musiikkia yksinkertaisilla liikkeillä, joita yhdistelimme liikesarjoiksi ja lopulta pieneksi koreografiaksi. Molemmat tytöt osallistuivat tanssiin eivätkä missään vaiheessa pysäyttäneet liikkeiden tekemistä. Rohkaisin heitä liikkeisiin mukaan sanomalla ettei tanssissa ole oikeata tai väärää tapaa vaan jokainen liikuttaa kehoaan omalla tavallaan. Tytöt pysyivät hyvin hitaassa koreografiassa mukana ja teimme sen musiikin tahdissa kerran.

Kerroin muutamia esimerkkejä nopeampitempoisista koreografioista ja tytöt innostuivat niistä. Aloitin näyttämällä muutamia liikesarjoja, joihin innostin tyttöjä mukaan. Kysyin tuleeko heille mielikuvia liikkeistä. Milla totesi, että liikkeistä tulee mieleen jokin afrikkalainen tans-



sityyli. Kysyin tuliko Suville sama mielikuva, ja hän hetken pohdittuaan totesi olevansa samaa mieltä Millan kanssa. Nimesimme yhdessä tanssin "afrikkalaistanssiksi" ja otimme musiikin mukaan. Milla epäröi hetken ja sanoi olevansa epävarma siitä pysyykö liikkeissä mukana. Sanoin Millalle ettei ole mitään väliä sillä tekeekö liikkeet täsmällisesti oikein tai miltä ne näyttävät, pääasia on että pysyy liikkeessä. Lopulta Millakin uskaltautui musiikin tahdissa tanssiin mukaan ja toistimme saman koreografian vielä toisen kerran tyttöjen toiveesta. Tytöt puuskuttivat ja hymyilivät toisilleen. *"Tuli hiki! Tuliko sullaki? Aletaanko käydä syksyllä tanssitunnilla"* kysyi Milla Suvilta. Suvi hymyili Millalle, ja sanoi itsekin tanssin aikana miettineensä rohkenisiko aloittaa tanssitunneilla käymistä.

Kehonhuolto-osuuden aloitimme puuharjoituksella. Puuharjoituksen tavoitteena on opetella kuuntelemaan omaa kehoa. Harjoitus aloitetaan juurruttamalla jalkapohjat tiiviisti lattiaan, suljetaan silmät ja tunnustellaan oman kehon painoa. Kerroin harjoituksen idean tytöille ja painotin, ettei harjoitukseen ei ole pakko lähteä mukaan jos se tuntuu epämiellyttävältä. Kerroin, että harjoituksen voi tehdä joko silmät auki tai silmät suljettuina ja jos päätyy aloittamaan silmät auki voi silmät sulkea jossain vaiheessa harjoitusta. Molemmat tytöt hakivat jalkojensa alle jumppamaton ja siirtyivät matolle seisomaan. Harjoituksen alussa molemmat pitivät silmiään auki, mutta siinä vaiheessa kun ohjasin heitä tekemään painon siirtoja jalalta toiselle, Suvi sulki silmänsä. Milla piti koko harjoituksen ajan silmiään auki.











Puuharjoitusta seurasi venyttelyhetki. Kyselin alkuun tyttöjen venyttelytottumuksia ja Suvi naurahti olevansa laiska venyttelemään. Hän sanoi jännittävänsä usein hartioillaan jotka menevät jännityksestä helposti jumiin. Kysyin haluaisivatko tytöt vinkkejä niska-hartia seudun venytyksiin ja molemmat nyökkäsivät. Keskityimme sillä venyttelykerralla eniten yläselän, hartioiden ja niskan venytyksiin koska toive tuli tyttöjen suunnasta. Kysyin tytöiltä, haluaisivatko he musiikkia venyttelyn taustalle ja Milla huudahti: *"Joo! Jotain sellasta rauhoittavaa."* Soitin muutamia vaihtoehtoja joista tytöt valitsivat heille mieluisimman. Venyttelytuokion lopussa oli vuorossa loppurentoutus, jonka aikana he hakivat itselleen sopivaa rentoutumisasentoa. Suvi sulki heti harjoituksen alussa silmänsä ja kävi selälleen matolle makaamaan. Milla hakeutui kylkiasentoon makaamaan mutta piti silmänsä auki koko rentoutuksen ajan. Rentoutuksen päätteeksi hän sanoi ääneen: *"En vielä uskaltanu laittaa silmiä kiinni mut ehkä sit ens kerralla"*.

Tunnin lopuksi kyselin tyttöjen oloa ja tunnelmia ensimmäisen liikuntakerran jälkeen. *"Voitaisko me vaan tanssia joka kerralla?"* Suvi kysyi iloisesti. Lupasin, että tanssia olisi vielä kerran luvassa ja selitin että on hyvä kokeilla yhteisillä tapaamisilla myös muita liikuntamuotoja, koska tyttöjen tavoite on siirtyä syksyllä yleisopetuksen liikuntaryhmään. Suvi totesi, että häntä helpottaa se, että pääsee näillä kesäliikuntakerroilla kokeilemaan miltä eri lajit tuntuvat. Jaoin vielä lopuksi tytöille palautelomakkeet, joiden täyttämisen jälkeen tytöt lähtivät.

### 5.2.1 Palautteet ja arviointi

#### A. Oppilaiden palautteet

Pyysin oppilailta kirjalliset palautteet nimettömänä, jotta he värittäisivät hymynaaman ja vastaisivat kysymyksiin mahdollisimman totuudenmukaisesti. Palautelomakkeiden yhteenveto on esitetty alla olevassa kuvassa. Palautelomakkeiden perusteella tunnista jäi oppilaille positiivinen kokemus osallisuuden kannalta. Kumpikin koki saaneensa vaikuttaa tunnin sisältöön, tulleen huomioduksi ryhmässä ja olevansa osa ryhmää. Molemmat kokivat tehneensä jotain sellaista, jota ei aiemmin olisi uskaltanut tehdä ja olivat sitä mieltä että voisivat tehdä samanlaista toimintaa jatkossakin. Palautelomakkeen viimeisen kohdan eli toiveiden osalta tarvensin suullisesti oppilaille, että he kirjoittavat sellaisia toiveita joita haluaisivat toteutuvan jos vastaavanlaista toimintaa järjestettäisiin heille toistekin.

Kysymykset	Tunti 1	
1. Sain vaikuttaa tunnin sisältöön		
2. Minut huomioitiin ryhmässä		
3. Tunsin olevani osa ryhmää		
4. Tein sellaista, mitä en aiemmin olisi uskaltanut tehdä		
5. Voisin tehdä tällaista lisää		
6. Tunnilla oli kivointa?	<i>"Loppurentoutus", "Tanssiminen"</i>	
7. Toiveeni ensi kerralle?	<i>"Tanssia", "Jotain tanssia"</i>	

Kuva 4: Palautelomakkeiden yhteenveto, ensimmäinen kerta

## B. Oma arviointi

Omassa arvioinnissani olen purkanut arviointilomakkeen kysymykset ja oppimispäiväkirjani havainnot kootusti yhtenäiseksi arvioinniksi. Sama käsittelytapa toistuu jokaisen toimintakerran arvioinnissa. Annikan poisjääminen harmitti minua, mutta pyyhin harmituksen mielestäni pois lohduttautumalla sillä, että pystyisin keskittymään Millan ja Suvin ohjaamiseen ja havainnointiin täysipainoisesti kun salissa oli vain kaksi tyttöä. Tyttöjen jännityksen pystyi aistimaan ja lukemaan heidän kehonkielestään toimintakerran alussa, mutta pyrin rohkaisemaan ja kannustamaan heitä tunnin aikana mahdollisimman paljon, mikä omasta mielestäni tuotti tulosta tunnin keskivaiheilla. Olin tyytyväinen, että molemmat tytöt lähtivät alkulämmittelystä lähtien toimintaan mukaan, vaikka annoin vaihtoehdoksi myös toiminnan sivusta seuraamisen. Molemmat saavuttivat siis jo tunnin ensimmäisessä toiminnallisessa osiossa toiminnan välitavoitteiden kolmannen portaan eli osallistumisen liikuntaan ryhmässä.

Sekä Suvin että Millan kohdalla osallistuminen toimintaan oli aktiivista. He tekivät tunnin aikana valintoja välineiden mukaan ottamisesta (pallot), musiikeista ja tanssiosiossa nopeampaan koreografiaan siirtymisestä. Oppimispäiväkirjaani kirjoitin huomion:

*"Tytöt myötäilivät toistensa valintoja" (3.6.2015)* eli yhtään täysin itsenäistä päätöstä kumpikaan ei tunnin aikana tehnyt. Toisaalta yhteisymmärryksen hakeminen valintoja tehdessä mielestäni tuki ja vahvisti tyttöjen välistä vuorovaikutusta, joka näkyi myös katsekontaktien ottamisessa, tuen ottamisessa venyttelyjen aikana sekä hymyissä, joita tytöt vaihtoivat keskenään monta kertaa tunnin aikana. Kumpikaan ei ilmeillään tai eleillään osoittanut liikuntakerran aikana merkkejä, joita voisi tulkita ahdistuneisuudeksi. Hain havainnoilleni myös vahvistusta kysymällä muutamaan otteeseen tunnin aikana kummaltakin tytöltä onko kaikki hyvin.

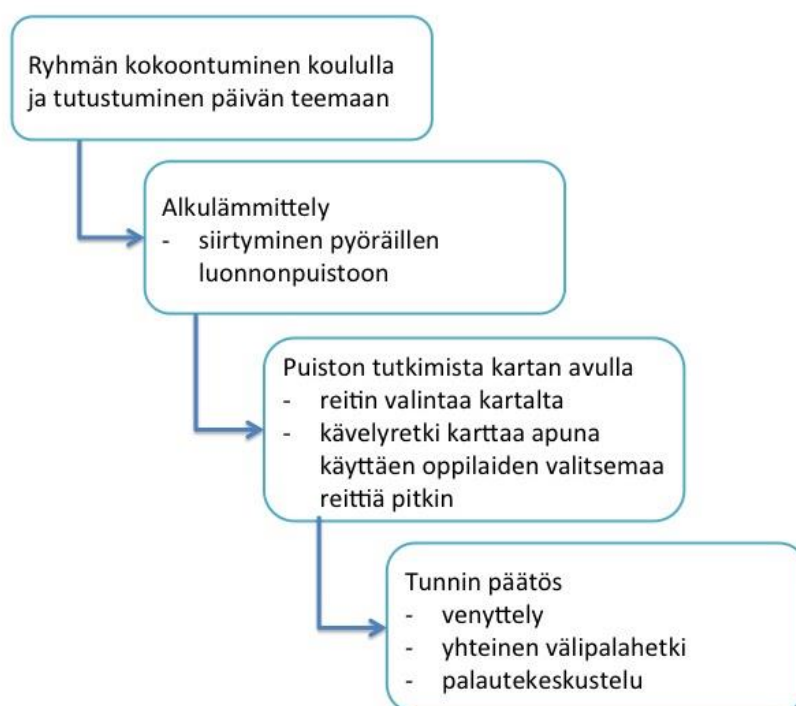
Ensimmäisen kerran havaintojen ja arvioinnin perusteella toiminta voisi olla käyttökelpoinen ainakin jollain tasolla osana poliluokan toimintaa, koska tytöt osallistuivat toimintaan ja heidän palautteensa antaa suuntaviivaa siihen tulokseen, että toiminta mahdollisti heidän osallisuutensa tukemisen. Huomionarvoista mielestäni oli myös se, että jo pelkkä palautteen pyytäminenkin näytti olevan tytöille tärkeää ja he täyttivät lomakkeita tarkasti ja huolellisesti. Milla oli tunnin aikana sellainen Milla, jonka olen tottunut luokassa näkemään, mutta Suvin kohdalla huomasin todella suuren positiivisen muutoksen. Suvi oli liikuntakerran aikana paljon vapautuneempi ja puheliaampi kuin tavallisissa luokkatilanteissa. Lisäksi hän selvästi nautti saamastaan kannustuksesta, tuesta ja huomiosta. Tätä arviota tukee myös viesti, jonka sain Suvin huoltajalta ensimmäisen liikuntakerran jälkeen. Viestissä luki:

*"Suvi tykkäsi kovasti eilisestä liikunnasta ja mietti että tanssia olisi kiva harrastaakin."*  
(4.6.2015)

Omassa ohjaamisessani olen tyytyväinen siihen, että maltoin pitää ryhmäliikunnanohjaajan roolini taka-alalla ja nostaa tyttöjä aktiivisiksi toimijoiksi tunnilla. Tämä ei tapahtunut aivan yksinkertaisesti, vaan vaati monta kannustavaa ja rohkaisevaa sanaa ja elettä, jotta tytöt uskalsivat tehdä valintoja ja asettua passiivisen ohjattavan roolista aktiiviseksi toimintaan osallistuvaksi ja toimintaa ohjailevaksi osallistujaksi. Ensimmäisen toimintakerran aikana tajusin kuinka tärkeää positiivinen ja kannustava palaute erityisesti näille oppilaille on. Toiminnan rakenne ja valitsemani harjoitukset toimivat mielestäni hyvin ja mahdollistivat tyttöjen valintoja tunnin aikana.

### 5.3 Toinen ryhmäkerta - Retki luonnonpuistoon

Toisen liikuntakerran sisällöksi muotoutui kävelyretki koulusta noin kolmen kilometrin päässä sijaitsevaan luonnonpuistoon. Alla on kuva, jossa näkyy tunnin rakenne.



Kuva 5: Toisen ryhmäliikuntakerran tuntirakenne

Kokoonnuimme Millan, Suvin ja Annikan kanssa koulun pihalla toiselle liikuntakerralle. Tytöt tiesivät etukäteen tunnin rakenteen yllä olevan laatikkomallin mukaisesti. Kysyin tytöiltä mitä reittiä he haluaisivat polkea luonnonpuistoon. Kaikki halusivat, että minä valitsen reitin joten pyöräilimme minun johdolla kohti puiston reuna. Kun saavuimme perille ja jätimme pyörät telineisiin, Annika totesi että ilma on melko hiostava ja painostava ja esitti nauraen toiveen ettei ainakaan juostaisi lenkkiä. Milla ja Suvi yhtyivät Annikan toiveeseen ja minä painotin vielä kertaalleen, että reittivalinta ja etenemistapa olisivat täysin tyttöjen päätettävissä.

Ennen liikkeelle lähtöä tutkimme alueen suunnistuskarttaa (kuva 6) yhdessä. Kysyin haluaisivatko he valita reitin suunnistuskartasta vai edetä ilman sitä, ja Annika ehdotti että valitsimme ensimmäisen etapin kartalta ja lopun matkaa kulkisimme pitkin metsää ilman kartan apua. Tämä ehdotus kävi muillekin. Löydettyämme kartalta valittuun paikkaan kävelyretki eteni tyttöjen ehdolla. Ehdotin että he saisivat yhdessä sopia kulkisimmeko polkuja vai valmiiksi merkittyjä reittejä pitkin. Tyttöjen valitsema reitti kulki pääosin pururataa pitkin, mutta poikkesimme monta kertaa merkityltä reitiltä poluille ihmettelemään erilaisia kasveja. Annika halusi minun ottavan retkeltä muistoksi kuvia kasveista ja oravasta jonka kohtasimme polun varrella.



Kuva 6: Suunnistuskartta

Reittivalintojen ja ympäristön ihmettelyn ohessa tytöt juttelivat paljon. Suurimmaksi osaksi jokainen kohdisti kysymyksiä tai kommentteja minulle, mutta vuorovaikutusta oli myös heidän välillään. Keskustelu kulki reittivalinnoista ja liikuntatottumuksista siihen, kuinka terapeutin ympäristö metsä on. Tätä korostivat etenkin Suvi ja Annika. Tyttöjen jutustelu liikkui myös arkaluontoisissa aiheissa kuten esimerkiksi koulukiusaamisessa. Heistä jokaisella oli kokemuksia kiusattuna olemisesta ja yhdessä pohdimme sellaisia kysymyksiä joihin kukaan ei varmasti tiedä oikeita vastauksia. Miksi erilaisuutta ei hyväksytä? Miksi usein kiltit tytöt tai pojat joutuvat silmätikuksi? Mietin itsenäni kuinka paljon uskallusta vaati ottaa näin arka aihe puheeksi.






Reilu tunnin kävelyretken jälkeen saavuimme takaisin lähtöpaikalle. Kysyin tytöiltä miltä kävely tuntui kehossa ja jäikö siitä hyvä mieli. Kaikki olivat yhtä mieltä siitä, että kävely tuntui hyvältä kehossa ja piristi myös mieltä. *"Oli kivaa ku juteltiin paljon"* sanoi Suvi. Kerroin tytöille, että lopuksi venyttelisimme rauhassa ja viimeiseksi he saisivat pientä välipalaa palau-

telomakkeiden täyttämisen ohessa. Kysyin toiveita venyttelyliikkeiden suhteen ja näytin muutamia esimerkkejä. Tytöt eivät osanneet päättää millaisen venyttelyn haluaisivat, joten venyttelyt etenivät minun johdollani. Venyttelyhetken lopussa teimme vielä lyhyen hengitysharjoituksen, jonka jälkeen oli välipalan ja palautelomakkeiden täyttämisen aika.

### 5.3.1 Palautteet ja arviointi

#### A. Oppilaiden palaute

Oppilaiden palautelomakkeiden yhteenveto löytyy alla olevasta kuvasta. Palautelomakkeiden perusteella toinen liikuntakerta oli oppilaille positiivinen kokemus osallisuuden kannalta. Kaikki kokivat saaneensa vaikuttaa tunnin sisältöön. Kaikki myös kokivat tullessa huomioduksi ryhmässä ja tunsivat olleensa osa ryhmää. Jokainen oli tehnyt jotain sellaista, mitä ei aiemmin olisi uskaltanut tehdä. Kaksi oppilasta oli sitä mieltä, että voisi tehdä vastaavanlaista toimintaa lisää ja yksi oli valinnut neutraalin ilmeen kyseistä kohtaa arvioidessaan. Tunnilla oli ollut parasta oppilaiden mielestä kävelyretki, juttelu ja metsä. Toiveina seuraavalle kerralle oli esitetty palloilua, kehonhuoltoa, tanssia ja juttelua. Palautelomakkeiden yhteenveto on esitetty alla olevassa kuvassa.

Kysymykset	Tunti 2
1. Sain vaikuttaa tunnin sisältöön	
- Miten?	"Tiina kyseli koko ajan haluaako tehdä", "Reitit, juttelu"
2. Minut huomioitiin ryhmässä	
3. Tunsin olevani osa ryhmää	
4. Tein sellaista, mitä en aiemmin olisi uskaltanut tehdä	
5. Voisin tehdä tällaista lisää	
6. Tunnilla oli kivointa?	"Kävelyretki", "Juttelu ja metsä",
7. Toiveeni ensi kerralle?	"Palloilua esim. polttopallo ja tanssi / kehonhuolto", "Tanssia ja juttelua"

Kuva 7: Palautelomakkeiden yhteenveto, toinen kerta

## B. Oma arviointi

Olin iloinen siitä, että tytöt olivat toivoneet kävelyä, koska se on lajina sellainen jonka pystyn jatkossakin toteuttamaan suhteellisen vaivattomasti osana sosiaaliohjaajan työtäni poliluokassa. Kävely on lisäksi liikuntamuotona sellainen, jota tytöt pystyvät helposti itsenäisesti tekemään omalla vapaa-ajallaan. Kaikki oppilaat saavuttivat toisen liikuntakerran aikana toiminnan välitavoitteiden kolmannen portaan eli osallistumisen liikuntaan ryhmässä.

Suunnistuskartan ja suunnistusmerkkiselitysten mukaan ottaminen osoittautui hyväksi ideaksi, sillä merkkien ja kartan tutkiminen vei tyttöjen fokusta pois oman toimintansa jännittämistä ja he keskittyivät kartan tutkimiseen. Olen tyytyväinen omassa ohjaamisessani siihen, että pystyin jättäytymään reittisuunnittelussa taka-alalle ja rohkaisin tyttöjä tekemään reittivalintoja. Kaikki tytöt osallistuivat reippaasti ja aktiivisesti toimintaan mukaan ja ottivat kantaa reittivalintoihin ja reitin pituuteen. Myös etenemistavasta esitettiin heti retken alussa tiukka toive.

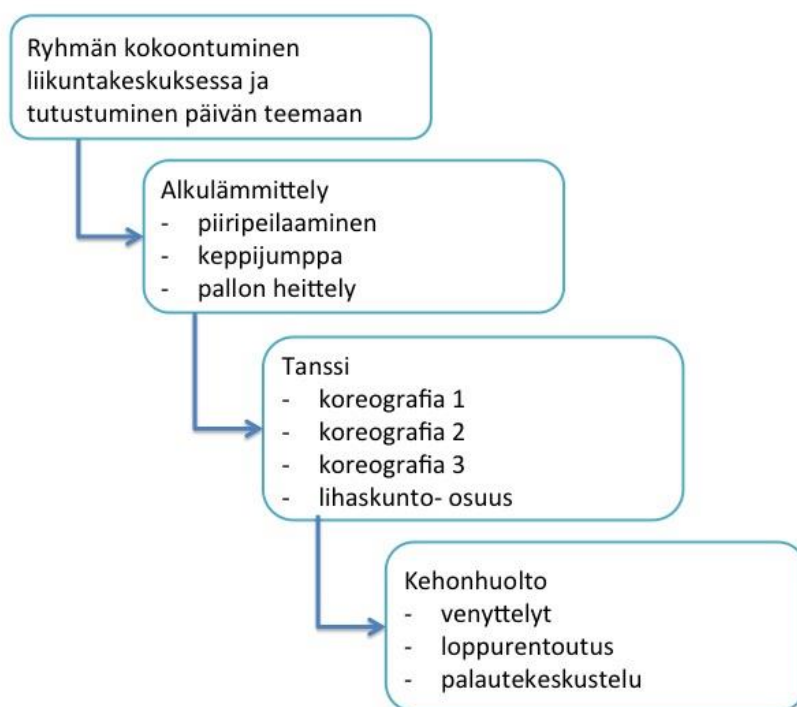
Tytöt ottivat kävelyn aikana jonkin verran kontaktia toisiinsa, mutta enemmän he juttelivat minun kanssani, eivät niinkään keskenään. Jännitin etukäteen hiukan Suvin pärjäämistä, sillä tiesin entuudestaan että hänellä on ollut kevään aikana monenlaisia pelkotiloja ja huoltajat ovat kertoneet hänen pelkäävän esimerkiksi koulumatkojen kävelemistä. Toimintakerran aikana ei kuitenkaan esiintynyt mitään pelon tai ahdistuksen merkkejä ja Suvi oli vapautuneen ja iloisen oloinen. Kuten ensimmäiselläkin toimintakerralla, kysyin myös tällä kerralla säännöllisesti matkan aikana tyttöjen vointia eikä kävelyretken aikana ollut tilanteita joissa muutenkaan tytöt olisivat olleet ahdistuneen oloisia. Uskon tämän olevan hyvä lähestymistapa, koska tunnin lopulla Annika totesi hänellä olleen kävelyn aikana hyvä olo, koska olin ollut *lempeä* heitä kohtaan. Olin tyytyväinen siihen, että varasin jokaista liikuntakertaa varten kaksi tuntia aikaa, mikä mahdollisti sen että tytöt saivat edetä omassa tahdissaan, keskustelulle jäi aikaa eikä minun tarvinnut hoputtaa heitä tekemään valintoja.

Tyttöjen antaman palautteen ja omien havaintojeni perusteella uskoisin että toiminta olisi jatkossakin käyttökelpoinen osana poliluokan toimintaa. Ryhmässä toteutettava kävely toimi myös vuorovaikutusta vahvistavana tekijänä, koska tytöt tekivät suurimman osan reittivalinnoista ja päätöksistä yhdessä. Kävely tarjosi mahdollisuuden sellaisille keskusteluille, joita normaalisti luokkatilanteissa ja kouluympäristössä ei voi toteuttaa, koska luokassa on läsnä muita oppilaita ja painopiste on opiskelussa. Olin positiivisesti yllättynyt ja miltei liikuttunut siitä, kuinka avoimesti oppilaat juttelivat kävelyn aikana ja kuinka pienestä olikaan kiinni se, että näin tapahtui. Sen lisäksi että keho liikkui, liikahti mielessäkin jotain. Aiheesta kirjoitta-

vat Bardy & Barkman (2001) *Tunteet ja ilmaisutaidot sosiaalipoliittisena kysymyksenä* - artikkelissaan, jossa valotetaan Elämäkertaketju-hankkeen taustoja. Yksi hankkeen lähtöoletuksista on ollut se, että jos lapsi jää etäälle omista tunteistaan ja kokemuksistaan, syrjäytymisriski kasvaa. Toinen lähtöoletus oli, että taiteessa ja taiteen kaltaisessa toiminnassa koetellut ilmaisutaidot auttavat pääsemään lähelle oman elämän kokemuksia ja tässä kohden minkä tahansa aistin tarjoaman ilmaisukanavan harjoittaminen on hyödyksi. Taiteissa koeteltuja menetelmiä perustellaan sillä, että taiteella on kyky saada mieli liikkeeseen. (Bardy & Barkman 2001, 200.)

#### 5.4 Kolmas ryhmäkerta - Tanssia ja kehonhuoltoa

Koska oppilaat pitivät niin paljon ensimmäisen liikuntakerran teemasta ja tanssia oli toivottu jo liikuntaprosessin toiveiden alkukartoituksessa, kolmas liikuntakerta toteutettiin ensimmäisen tavoin liikuntakeskuksessa tanssien ja kehoa huoltaen. Tunnin rakenne mukaili ensimmäisen tanssikerran rakennetta. Alla on kuva tunnin rakenteesta.



Kuva 8: Kolmannen ryhmäliikuntakerran tuntirakenne

Kokoonnuimme liikuntakeskuksen ulkopuolella Suvin ja Millan kanssa. Annika ei saapunut tälläkään kerralla liikuntakeskuksessa toteutettavalle tunnille, vaikka edellisellä kerralla kävelyretken aikana hän vakuutti tulevansa. Suvi ja Milla etenivät keskukseseen määrätietoisesti ja iloisesti keskenään jutellen. Ennen kuin ehdin kysyä heiltä salivalinnan suhteen toivetta, he yhdessä kysyivät voisimmeko mennä samaan saliin, jossa toteutimme ensimmäisen liikunta-



kerran. Vastasin tytöille sen käyvän mainiosti ja kehuin heitä oma-aloitteellisuudesta. Olin positiivisesti yllättynyt heidän reippaudesta.

Kun siirryimme saliin, aloitimme toiminnan tuttuun tapaan hakemalla jumppamatot lattialle ja istuutamalla hetkeksi alas keskustelemaan päivän teemasta, joka tällä kertaa oli tanssi ja kehonhuolto. Sekä Milla että Suvi kehuivat vielä edellistä tanssikertaa ja pyysivät että tällä kerralla kokeilisimme jotain vaativampaa koreografiaa. He kertoivat myös harkitsevansa syksyllä tanssitunneille osallistumista. Kerroin tytöille, että olin heidän toiveidensa perusteella varautunut ottamaan tällä kerralla kolme erilaista tanssikoreografiaa. Tytöt ottivat tiedon hymyillen vastaan.

Alkulämmittely noudatti samaa kaavaa kuin ensimmäisellä tanssikerralla. Piiripeilaamisharjoituksessa tytöt eivät tälläkään kerralla uskaltaneet ottaa itse vastuuta liikkeen keksimisestä, joten harjoitus eteni niin että minä aloitin liikkeen ja tytöt tekivät perässä. Yksikään liike ei jäänyt heiltä tekemättä, vaan tytöt osallistuivat aktiivisesti toimintaan seuraamalla tarkasti kehonkieltäni ja tekemällä perässä liikkeitä. Kun olimme tehneet hetken piiripeilaamista, kysyin tytöiltä pitäisikö meidän siirtyä seuraavaksi ensimmäiseltä liikuntakerralta tuttuun keppijumppaan. Milla nyökkäsi ja lähti oma-aloitteellisesti hakemaan hänelle ja Suville jumppakeppiä. Pyysin heitä muistelemaan ensimmäiseltä kerralta tuttuja keppijumppaliikkeitä ja kumpikin asetti kepin hartioille ja alkoi tehdä kepin kanssa kiertoliikkeitä. *”Tää tuntu tosi hyvältä viime kerralla ku mul on hartiat aina nii jumissa”* totesi Suvi hymyillen. Jatkoimme vielä hetken aikaa samoja kiertoliikkeitä minkä jälkeen ohjeistin tyttöjä viemään kepit pois. *”Otetaanko me noita palloja vielä mukaan”* kysyi Milla. Kerroin tytöille, että jos he pitivät edellisen tanssikerran pallonheittelystä, niin otamme ehdottomasti saman lämmittelyn vielä tällekin kerralle. Tytöt hakivat salin reunalta pienet pehmeät pallot joita heittelimme vuorotellen toisillemme. Kerroin, että he voisivat toteuttaa heittelyä myös kahdestaan, mutta kumpikin halusi minun osallistuvan toimintaan mukaan.

Seuraavaksi oli vuorossa tanssiosuus. Kerroin tytöille, että olin varannut heille kolme erilaista koreografiaa, joista he saisivat valita mieluisimman. Lisäsin vielä, että tanssisimme heidän suosikkiaan pidempään ja he saisivat myös valita siihen musiikin muutamasta vaihtoehdosta. Yksi koreografiavaihtoehdoista oli edelliseltä tanssikerralta tuttu afrikkalaistanssi, joka oli ollut tyttöjen suosikki. Tanssimme kaikki kolme koreografiaa läpi. Afrikkalaistanssin kohdalla huomasin tyttöjen muistavan osan liikkeistä ja kehuin heitä paljon. Tytöt olivat selvästi hyvin mielissään ja ylpeitä osaamisestaan ja pyysivät miltei yhteen ääneen voisimmeko valita afrikkalaistanssin. Kysyin olisiko heillä ollut ideoita lisätä afrikkalaistanssiin jotain uutta liikettä ja annoin heille pari minuuttia aikaa yhdessä pohtia kysymystäni. Milla totesi, että heidän mielestään tanssi on niin kiva, ettei siihen tarvitse lisätä mitään liikettä. Soitin vielä tytöille

muutaman musiikkivaihtoehdon, joista he valitsivat mieleisen taustamusiikin tanssille. Tyttöjen pyynnöstä koreografia vedettiin yhteensä viisi kertaa läpi.











Tanssin jälkeen oli vuorossa lyhyt lihaskunto-osuus. Selitin aluksi, että näyttäisin kustakin liikkeestä vaihtoehtoja joista he saisivat valita itselleen mieluisimman. *”Mua vähän jännittää, koska mul on niin huono kunto siis en tykkää koululiikunnastakaan”* Suvi sanoi. Kerroin ettei mitään olisi pakko tehdä. Rohkaisin tyttöjä kokeilemaan liikkeitä ja lopettamaan sitten jos liikkeet tuntuvat pahalta tai alkaa ahdistaa. Lihaskunto-osuus käsitti kyykky-, selkä-, ja vatsalihasliikkeitä. Jokaisesta liikkeestä näytin kaksi versiota. Kumpikin tytöistä osallistui toimintaan. Kysyin lopuksi miltä kehossa tuntuu ja Suvi totesi hymyillen: *”Hyvää! On kuumaa!”*

Venyttelyosuuden alussa tytöt valitsivat muutamasta vaihtoehdosta heille mieluisimman taustamusiikin. He valitsivat yksimielisesti rauhallisen instrumentaalisen kappaleen. Kysyin mihin kehon osaan he haluaisivat tämän venyttelykerran painottuvan. Suvi ehdotti jalkoja ja Milla nyökkäsi hyväksyvästi. Venyttelyn jälkeen tiedustelin vielä, haluavatko he lopetukseen samanlaisen rentoutuksen kuin edellisellä tanssikerralla. Kumpikin halusi rentoutuksen. Tytöt asettuivat jumppamatolle selinmakuulle ja sulkivat silmänsä rentoutuksen ajaksi. Tällä kerralla siis myös Milla uskaltanut sulkea silmänsä. Rentoutuksen jälkeen pidimme palautekeskustelun ja annoin palautelomakkeet tyttöjen täytettäväksi.

#### 5.4.1 Palautteet ja arviointi

##### A. Oppilaiden palaute

Oppilaiden palautteiden perusteella osallisuuden tukeminen toteutui niiltä osin, että tytöt kokivat saaneensa vaikuttaa tunnin sisältöön. Kumpikin oli kokenut tullessaan huomioduksi ryhmässä ja olleensa osa ryhmää. Palautteiden perusteella kumpikin oli kolmannen liikuntakerran aikana tehnyt sellaista, mitä ei aiemmin olisi uskaltanut tehdä ja koki että voisi tehdä vastaavaa toimintaa lisää jatkossakin. Kommenttien perusteella tanssi ja rentoutus olivat eniten tyttöjen suosiossa. Palautelomakkeiden yhteenveto on esitetty alla olevassa kuvassa.

Kysymykset	Tunti 3
1. Sain vaikuttaa tunnin sisältöön	 
2. Minut huomioitiin ryhmässä	 
3. Tunsin olevani osa ryhmää	 
- vapaa kommentti:	"Oli kivaa"
4. Tein sellaista, mitä en aiemmin olisi uskaltanut tehdä	 
5. Voisin tehdä tällaista lisää	 
- vapaa kommentti:	"Vaikka koko ajan voisin tanssia!"
6. Tunnilla oli kivointa?	"Rentoutuminen", "Afrikka-tanssi ja muutenkin tanssi. Rentoutus oli mukavaa ja venyttely kivaa ja pääsin rikkomaan rajojani :)"
7. Toiveeni ensi kerralle?	"Lisää rentoutumista koulussa", "No... Ei välitä ku tää kesäliikka on kivaa"

Kuva 9: Palautelomakkeiden yhteenveto, kolmas kerta

#### B. Oma arviointi

Kuten ensimmäisellä liikuntakerralla, tälläkin kerralla minua harmitti Annikan poisjäänti. Vaikka kahden oppilaan ohjaus ensimmäisellä tanssikerralla oli osoittautunut toimivaksi ratkaisuksi, minua mietitytti olinko tehnyt virheen toiminnan alkukartoituksessa Annikan toiveiden osalta. Oliko hän ehkä toivonut tanssia vain minua tai muita tyttöjä miellyttääkseen? Toisaalta hän oli ottanut ison edistysaskeleen kävelyretkelle osallistuessaan joten en jäänyt mu-rehtimaan poisjääntiä enempää. Suvi ja Milla saavuttivat tälläkin liikuntakerralla toiminnan välitavoitteiden kolmannen portaan eli osallistumisen liikuntaan ryhmässä ja olin heidän puolestaan todella iloinen. Osallistuminen aktiivisesti tälle toiselle tanssikerralle todisti myös sen, että toiminta oli ollut jossain määrin onnistunutta ensimmäisellä tanssikerralla ja tytöille oli jäänyt siitä hyvä mieli.

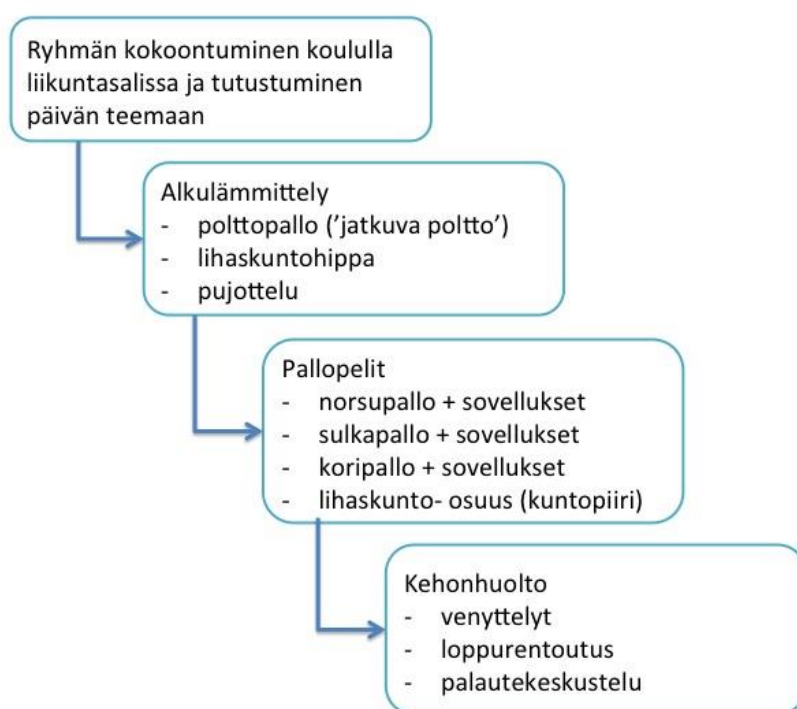
Kummankin oppilaan osallistuminen oli aktiivista. He lähtivät ennakkoluulottomasti sekä alku-lämmittelyn, että tanssiosuuden liikkeisiin mukaan ja osoittivat rohkeutta osallistuessaan myös lihaskunto-osuuteen jota kumpikin piti vähiten miellyttävänä. Kumpikin tytöistä teki liikuntakerran aikana sekä itsenäisiä, että yhteisiä valintoja liikkeiden, suoritustason, musiikin ja koreografioiden suhteen. Kumpikin esitti toiveena afrikkalaistanssin edelliseltä kerralta.

Vuorovaikutusta tapahtui kaikkien välillä. Oppilaat hymyilivät toisilleen, tekivät yhdessä valintoja ja juttelivat myös minun kanssani. Juttelu oli pienemmässä roolissa, kuin kävelyretkellä, mikä toki selittyy sillä, että teimme tällä kerralla paljon keskittymistä vaativia harjoituksia. Tälläkään kerralla en havainnut tyttöjen kehonkielestä, ilmeistä tai eleistä merkkejä, joita voisi tulkita ahdistuneisuudeksi.

Tämä liikuntakerta osoitti sen, että toiminta olisi käyttökelpoinen jatkossakin osana poliluokan toimintaa ja tukisi omalta osaltaan oppilaiden osallisuutta ainakin jossain määrin. Erityisen tyytyväinen olin tälläkin toimintakerralla Suvin edistymiseen, joka on merkittävää verrattuna siihen millainen hän on ollut normaaleissa luokkatilanteissa. Hän jättäytyy usein takalalle eikä kerro omista ajatuksistaan tai toiveistaan. Ero oli lähtötilanteeseen nähden suuri, sillä tälläkin liikuntakerralla hän jutteli vapautuneesti, nauroi ääneen ja teki valintoja. Milla ei ole aiempien havaintojeni perusteella luokkatilanteissa ollut yhtä sulkeutunut kuin Suvi, mutta toiminta teki havaintojeni perusteella myös hänelle hyvää ja suullinen palaute oli hänen puoleltaan positiivista.

## 5.5 Neljäs ryhmäkerta - Palloilua koulun liikuntasalissa

Aloituskeskustelujen ja toivekartoitusten perusteella viimeisen kerran toiminnaksi valikoitui palloilu oman koulun liikuntasalissa. Kaikki ryhmään osallistuvat olivat tuoneet esiin pelkonsa pallopelejä kohtaan ja olimme keskustelleet niistä ennen toimintakertojen alkua toivekartoituskeskusteluissa. Kaikki olivat maininneet pelkäävänsä kovia palloja. Ehdotin tytöille, että sovellamme perinteisiä pallopelejä siten, että emme pelaa kovilla palloilla ja he vaikuttavat tunnin kulkuun sääntömuutoksilla ja välinevalinnoilla. Välineiden kanssa toimiessa eriyttäminen on helppoa, koska oppilaat pystyvät valitsemaan taidoilleen sopivan välineen (Rintala ym. 2012, 58). Alla on kuva, josta näkyy viimeisen ryhmäliikuntakerran rakenne.



Kuva 10: Neljännen ryhmäliikuntakerran tuntirakenne

Viimeinen ryhmäliikuntakerta käynnistyi tutulla kokoonpanolla Millan ja Suvin kanssa. Annika oli aiemmin samana päivänä kirjoittanut minulle viestin, jossa kertoi pitäneensä kovasti kävelyretkestä ja odottaneensa palloilukertaa. Hän kuitenkin kirjoitti kärsivänsä niin kovasta migreenistä, ettei pystynyt tulemaan paikalle. Saman viestin loppuun hän oli kuitenkin vielä lisännyt saaneensa rohkeutta kesäliikunnasta ja haluavansa yrittää osallistua syksyllä koululiikunnan yleisopetuksen ryhmään.

Suvin ja Millan kanssa aloitimme liikuntakerran tutustumalla päivän teemaan eli palloiluun. Kyselin tyttöjen mielteitä eri pallopeleistä ja Suvi totesi vihaavansa perinteistä jalkapalloa, koska häntä pelottaa kova pallo. Toin tyttöjen eteen erilaisia palloja ja pyysin heitä valitsemaan millaisella pallolla pelaamme tällä kerralla. Tarjolla oli kahdenlaisia pehmeitä palloja ja isoja jumppapalloja. Tytöt halusivat kokeilla jättipalloja ja pehmeitä jalkapalloja. Ehdotin että ottaisimme pallot jo lämmittelyvaiheessa mukaan. Kumpikin nyökytteli ehdotukselle, joskin hiukan epävarman oloisesti.

Luettelin muutamia alkulämmittelypelejä, joista tytöt valitsivat jatkuvan polton, lihaskuntojumpan ja pallopujottelun. Aloitimme toiminnan perinteisestä polttopallopelistä sovelletulla jatkuvalla poltolla. Pelin idea on se, että kaikki saavat polttaa toisiaan. Koska osallistujia oli tällä liikuntakerralla vain kaksi, myös minä osallistuin toimintaan. Minun osallistuminen oli myös tyttöjen toive. Tytöt valitsivat palloksi pienet pehmeät pallot. Pyysin tyttöjä valitsemaan myös jatkuvan polton rajat. Pelasimme peliä melko pitkään, koska tytöt innostuivat

siitä. Olimme sopineet, että peli etenee vaiheittain siten, että ensimmäisessä vaiheessa polttopalloja on vain yksi ja eteneminen tapahtuu kävellen. Toisessa vaiheessa sai ottaa juoksuaskeleita ja kolmannessa vaiheessa otimme mukaan vielä toisen polttopallon. Tytöt kiljuivat iloisesti pelin tiimellyksessä ja ottivat reippaasti juoksuaskeleita. Pelin päättyessä kumpikin tytöistä oli hengästynyt ja hymyili paljon.

Lihaskuntohipasta tytöt eivät innostuneet pitkäksi aikaa, joten siirryimme sitä hetken pelatuamme melko nopeasti rakentamaan pujottelurataa (kuva 11). Kerroin tytöille mitkä välineet olisivat meidän käytettävissämme liikuntavälinevarastosta ja ohjeistin heidät rakentamaan sellaisen radan kuin he itse halusivat. Tytöt tekivät kaksi erilaista rataa, joista toinen pujoteltiin isolla pallolla ja toinen pienellä pehmopallolla.



Kuva 11: Pujottelurata

Alkulämmittelyjen jälkeen oli vuorossa varsinaiset pallopelit. Tunnin alussa annetuista vaihtoehtoista tytöt valitsivat pelattaviksi norsujalkapallon, sulkapallon ja koripallon. Norsujalkapallo sai suurimman suosion ja sen pelaamista tytöt eivät olisi halunneet lopettaa ollenkaan. Pelasimme norsujalkapalloa kahdella isolla maalilla siten, että tytöt pelasivat minua vastaan. Heidän toiveensa oli, että minäkin osallistun peliin ja se oli järkevin vaihtoehto koska oppilaita oli liikuntakerralla vain kaksi. Norsujalkapallon jälkeen pelasimme hetken sulkapallomailojen kanssa tyttöjen ehdottamaa ”kuinka kauan sulka pysyy ilmassa” - peliä, johon minäkin osallistuin heidän toiveestaan. Tämän jälkeen kokeilimme hetken heitellä pehmopalloja liikuntasalin koreihin.

Palloilun jälkeen ehdotin tytöille kuntopiiriä. He olivat edellisellä kerralla suullisesti toivoneet lihaskunto-osuutta, koska tiesivät sellaisen olevan edessä myös yleisopetuksen liikunta-

ryhmässä joihin molemmat tavoittelivat siirtyvänsä syksyllä. Ehdotin että tekisimme yhdessä neljä pistettä, joista jokaiseen tytöt saisivat itse valita liikkeen muutamista esittämistäni vaihtoehtoista. Tytöt tekivät valinnat yhdessä ja rakensimme kolmisin kuntopiirin pisteet. Kävimme vielä kertaalleen liikkeet läpi, minkä jälkeen aloitimme harjoituksen. Sanoin tytöille, etten tällä kerralla pystyisi osallistumaan toimintaan itse koska minun pitää tarkkailla kellosta aikaa. Sovimme että tytöt tekisivät kolme kierrosta. Ensimmäinen kierros sujui hyvin, mutta sen jälkeen tauon aikana Milla alkoi itkeä.

Pysäytin toiminnan heti ja menin Millan luokse. Kysyin oliko joku liike tuntunut pahalta tai herättänyt muuten ikäviä ajatuksia tai muistoja. Itkun seasta hän pystyi kertomaan että hänelle oli tullut yhtäkkiä huonoja muistoja mieleen. Kysyin oliko ahdistava olo alkanut kuntopiirin aikana vai jo aiemmin, ja hän vastasi että vasta kuntopiirissä. Hetken Millaa rauhoitteluaani kysyin pystyisikö hän tekemään kuntopiiriä hitaammalla tempolla vielä yhden kierroksen siten että tekisimme kaikki samalla pisteellä liikkeitä yhdessä. Selitin, että haluaisin tehdä uusinnan sen vuoksi, ettei hänellä jäisi kuntopiiristä huonoja kokemuksia jälkeensä. Milla kuitenkin sanoi, ettei hän halua tehdä enää kuntopiiriä. Kysyin Suvilta sopiiko hänelle että lopetamme kuntopiirin tähän ja siirrymme venyttelemään. Suvi nyökytteli päätään.











Aloimme yhdessä purkaa kuntopiirin välineitä ja veimme ne takaisin liikuntavälinevarastoon. Pyysin tyttöjä hakemaan itselleen jumppamatot ja siirryimme lattialle venyttelemään. Koska tunsin Millan entuudestaan, tiesin että tilannetta ei kannata alkaa siinä hetkessä purkaa liikaa, vaan jatkaa toimintaa, vakauttaa tilanne ja palauttaa hänet siihen hetkeen. Venyttelyjen jälkeen Suvi kysyi voisimmeko ottaa rentoutuksen vielä loppuun. Kysyin Millalta sopiiko ajatus hänelle ja Milla nyökkäsi hyväksyvästi. Rentoutuksen jälkeen oli palautekeskustelun aika ja tytöt alkoivat tottuneesti täyttää palautelomakkeita. Kerroin tytöille, että palautelomakkeen viimeinen kohta oli hiukan erilainen kuin edellisissä lomakkeissa.

Viimeisessä palautekeskustelussa pyysin tyttöjä kertomaan mitä olivat pitäneet kesäliikunta-kerroista ja millainen olo heille oli jäänyt niistä. Molemmat antoivat positiivista palautetta ja toivoivat, että samanlaista toimintaa olisi mahdollisuus järjestää jatkossakin poliluokan toiminnassa. Kysyin vielä lopuksi Millalta haluaako hän jäädä juttelemaan kanssani vielä tunnin lopuksi, mutta Milla tuntui liikuntakerran lopussa jo unohtaneen aiemmin sattuneen itkukohtauksensa. Saatoinkin kuitenkin hänet tukikotinsa aikuisen kyytiin ja keskustelin hetken työntekijän kanssa tunnilla tapahtuneesta ahdistuskohtauksesta.

## 5.5.1 Palautteet ja arviointi

## A. Oppilaiden palaute

Oppilaiden antaman palautteen perusteella viimeisen liikuntakerran toiminta oli ollut mieluista. Kumpikin tytöistä koki saaneensa vaikuttaa tunnin sisältöön. Kumpikin koki saaneensa huomiota ryhmässä ja olleensa osa ryhmää, sekä tehneensä jotain mitä ei aiemmin olisi uskaltanut tehdä. Molemmat olivat vastanneet myöntävästi kysymykseen siitä voisiko tehdä samalaista toimintaa jatkossakin. Palautekeskustelussa Milla kysyi vielä tunnin lopuksi: *"Tehäänkö me tällasta luokan kanssa joka viikko sit syksyllä?"* Palautelomakkeiden yhteenveto on esitetty alla olevassa kuvassa.

Kysymykset	Tunti 4
1. Sain vaikuttaa tunnin sisältöön	 
- Miten?	"Pelien sääntöjä, rentoutus, venyttelyt"
2. Minut huomioitiin ryhmässä	 
- vapaa kommentti:	"Sai kehuja ja neuvoja"
3. Tunsin olevani osa ryhmää	 
- vapaa kommentti:	"Kaikki saivat osallistua"
4. Tein sellaista, mitä en aiemmin olisi uskaltanut tehdä	 
- vapaa kommentti:	"Kuntojutut"
5. Voisin tehdä tällaista lisää	 
- vapaa kommentti:	"Kuntopiiri oli vaikea, koska mul on huono kunto"
6. Tunnilla oli kivointa?	"Norsupallolla pelailu ja se eka peli, jossa poltettiin pallolla", "pallot+pelit"
7. Kommentteja ja ajatuksia kesäliikuntakerroista.	"Oli kivaa, toivottavasti tää jatkuis. Hyvää kesää ja nähää syksyllä. :)", "Oli kivaa liikuntakeskuksessa! Hyvää kesää Tiinalle!"

Kuva 12: Palautelomakkeiden yhteenveto, neljäs kerta



## B. Oma arviointi

Olin alun perin suunnitellut palloilukerralle sellaisia leikkejä ja pelejä, joihin oletin osallistuvan kolmen tai neljän oppilaan. Totesin kuitenkin niin tämän liikuntakerran, kuin aiempienkin kertojen aikana, että poliluokan oppilaille järjestettävässä toiminnassa on aina osallisena vahva epävarmuustekijä siitä, kuinka moni oppilaista pystyy lopulta osallistumaan toimintaan. Sen vuoksi on tärkeää suunnitella toiminta etukäteen niin joustavaksi, että sitä pystyy toteuttamaan tarvittaessa pienemmälläkin ryhmällä ilman että osallisuuden tukemisen fokus katoaa. Toisaalta osallisuuden tukeminen voi olla helpompaa pienemmän ryhmän kanssa, koska silloin ohjaaja pystyy keskittymään paremmin jokaiseen tai kahden oppilaan osallistuessa kumpaankin ryhmän jäseneseen. Milla ja Suvi lähtivät viimeisellä liikuntakerralla heti toimintaan mukaan ja saavuttivat tälläkin kerralla jo heti alkuvaiheessa toiminnan välitavoitteiden kolmannen portaan eli osallistumisen liikuntaan ryhmässä. Annikan vähäinen osallistuminen jäi harmittamaan minua, mutta toisaalta olin iloinen että hän oli ylittänyt kynnyksen yhden kerran osalta ja ainakin suunnitteli menevänsä syksyllä kokeilemaan koululiikunnan yleisope- tuksen ryhmän tuntia.

Liikuntakerran alkupuoliskolla eli alkulämmittelyn ja palloilun ajan sekä Milla että Suvi osallistuivat aktiivisesti toimintaan mukaan. Tytöt valitsivat itselleen mieluisimman välineen ja osallistuivat myös sääntömuutoksien ehdotuksiin. Tällä liikuntakerralla vuorovaikutusta syntyi tyttöjen välille selvästi eniten jos vertaa aiempiin liikuntakertoihin. Tytöt tekivät yhdessä valintoja välineiden ja sääntömuutosten suhteen ja pelien aikana he ottivat toisiinsa katsekontaktia ja syöttelivät palloja toisilleen esimerkiksi norsupallossa, jossa he pelasivat joukkueena minua vastaan. Sulkapallopelin aikana he myös kannustivat toisiaan.

Suvin kohdalla ahdistuneisuutta ei ollut havaittavissa liikuntakerran aikana, mutta Millan ahdistuneisuus kuntopiirin aikana sai minut pohtimaan oliko toiminta sittenkään sopivaa. Toisaalta tiesin entuudestaan, että vastaava tilanne saattaa tulla eteen ja tärkeintä onkin se, miten ohjaajana suhtaudun tilanteeseen ja hoidan sen. Jos en olisi tuntenut tyttöjä, olisin saattanut pelästyä Millan itkua ja kokea jollain tavalla epäonnistuneeni ohjaajana, mutta koska tunnen Millan taustat, tiesin että jotain vastaavaa saattaa käydä. Toimin tilanteessa samalla tavalla kuin olen toiminut luokassa jos samanlainen kohtaaminen on alkanut. Hetkeen palauttaminen ja tilanteen vakauttaminen ovat avainasemassa. Millan tukikodin työntekijäkin totesi minun toimineen täysin oikein, eikä hän pitänyt sattunutta vakavana tilanteena. Oppilaiden palautteista tulkitsin, että kummallekin oli jäänyt viimeisestä toimintakerrasta päällimmäiseksi tunteeksi hyvä ja onnistunut olo, mikä oli hienoa.

### C. Luokan erityisopettajan kommentit ryhmäliikuntakerroista

Yhtenä toiminnan arviointikeinona käytin arviointikeskustelua luokan erityisopettajan kanssa. Keskustelu käytiin noin kuukausi viimeisen ryhmätoimintakerran jälkeen. Annoin erityisopettajalle luettavaksi toimintakertojen kuvaukset, oppilaiden palautteet sekä omat arviointilomakkeet sekä kerroin toimintakertojen kulusta suullisesti. Luvussa 6 kerron vielä tarkemmin hänen esittämistään kehittämisideoista.

Erityisopettaja piti positiivisena sitä, että olin ottanut alusta asti oppilaat mukaan toiminnan suunnitteluun ja he saivat itse vaikuttaa toimintaan sekä tiesivät koko ajan mitä seuraavaksi tapahtuu. Tämä on merkittävä asia luokkamme oppilaille, sillä olemme luokan toiminnassa huomanneet että lähes kaikkia oppilaita yhdistävä tekijä on tietynlainen varmistelu ja epävarmuus. Tätäkin taustaa vasten on siis tärkeää tukea oppilaiden osallisuutta. Lisäksi erityisopettaja nosti positiiviseksi asiaksi toiminnan vapaaehtoisuuden ja totesi, että tämänkaltaiset menetelmät ovat toimivia poliluokan oppilaille, koska toimintaan sisältyy valinnan mahdollisuuksia ja pakon puuttuminen. Nämä tekijät yhdessä vähentävät pelkoja.

Kehittämisen kohteeksi hän nosti ensimmäisen kerran toiminnan, joka hänen ehdotuksensa mukaan olisi kannattanut ehkä toteuttaa koulun alueella tai ottaa alkuun kävelyretki, jotta ensimmäinen kerta ei olisi ollut heti vieraassa paikassa. Toisaalta hän piti hyvinkin positiivisena seikkana sitä, että oppilaat saivat mahdollisuuden osallistua koulun ulkopuolella järjestettävään toimintaan. Toiminta oli hänen mielestään monipuolista, kun tarjolla oli tanssia, palloilua, lihaskuntoa ja kestävyyttä. Erityisopettaja oli myös sitä mieltä, että liikkumisen määrä oli enemmän kuin riittävä kertojen aikana ja vertasi määrää siihen, mitä normaalisti yleisopetuksen ryhmässä ehditään liikkumaan.

Kaiken kaikkiaan hän oli hyvin tyytyväinen siihen, että kaikki ryhmään osallistuneet tytöt ilmoittivat lukuvuoden alussa halunsa siirtyä yleisopetuksen liikuntaryhmään, mikä on iso askel siihen nähden että edellisen lukuvuoden ajan tyttöjen koululiikunta oli käsittänyt vain liikuntapäiväkirjan täyttämisen. Hänen mielestään muutos kertoo tyttöjen itsetunnon ja -luottamuksen kasvamisesta. Lisäksi vielä Millan ja Suvin halukkuus aloittaa tanssiharrastus oli opettajan mielestä upea asia.

#### 5.6 Ensimmäinen yksilökerta - Kokeillaanko jotain erilaista?

Ennen ensimmäistä tapaamista, olin käynyt Liisan kanssa tekstiviestikeskustelua siitä mitä hän haluaisi ensimmäisellä liikuntakerralla tehdä. Aluksi hän ei tuntunut olevan kiinnostunut tekemään mitään, mutta lopulta hän ehdotti voisimmeko mennä pelaamaan minigolfia ja sen jälkeen kävelemään. Alla on kuva ensimmäisen toimintakerran rakenteesta.



Kuva 13: Ensimmäisen yksilöliikuntakerran tuntirakenne

Tapasimme sovitusti minigolfkentän läheisyydessä ja jutustelimme hetken tulevasta toiminnasta. Varmistin vielä Liisalta olihan hänen mielestään videoprojektin työstäminen mieluisa idea. Hän nyökkäsi hyväksyvästi ja siirryimme seuraavaksi pelin pariin. Ensimmäisen kerran teemana ja tavoitteena oli tutustua yhdessä työskentelytapaan. Tavoitteenani ohjauksessa oli lähestyä toimintaa mahdollisimman dialogisesti, tutustua Liisan ajatuksiin ja kuulostella millaista toimintaa hän halusi tältä ja tulevilta liikuntakerroilta.

Liisa kulki reippaasti edelläni ensimmäiselle radalle ja aloitti pelaamisen. Panin heti merkille sen, kuinka vapautuneelta ja iloiselta hän vaikutti. Aluksi Liisa halusi noudattaa tarkasti minigolfin sääntöjä ja kiertää radat oikeassa järjestyksessä alusta loppuun saakka. Kun olimme kiertäneet jo monta rataa läpi ja pelasimme sillä hetkellä siihen asti vaikeinta rataa, ehdotti hän yhtäkkiä voisimmeko muuttaa sääntöjä siten, että kumpikin kokeilisi lyödä yhtä aikaa. *"Ei tää kummankaan minigolfura kauheen vakuuttavasti oo muutenkaa alkanu"* nauroi Liisa. Pelaamisen ohessa Liisa jutteli paljon. Hän kommentoikin pelin loppupuolella nauttineensa siitä, että tapaa minua välillä muualla kuin kouluympäristössä. *"Tuntuu et voi puhuu jotenki vapaammin kaikista asioista"* hän vielä lisäsi. Viimeisellä radalla ehdotin Liisalle, josko ottaisin hetken videokuvaa hänen peliliikkeistään. Liisa innostuikin ideasta ja ohjeisti minua kuvaamaan ainoastaan hänen mailaansa, palloa ja jalkojaan. *"Sit sitä liikettä voi sillai hienosti hidastaa ku tehään sitä videota"* hän täsmensi vielä.

Pelin jälkeen teimme vielä pienen kävelyn kentän ympäristössä Liisan toiveesta ja kuvasimme kävelyn varrella pieniä otoksia liikkuvaa kuvaa sekä muutaman tavallisen valokuvan. Liisa

osallistui aktiivisesti kuvausideointiin ja ehdotti minua kuvaamaan esimerkiksi hänen varjoaan liikkeessä (kuva 14). Kävelyn jälkeen istuimme hetkeksi alas ja kyselin palautekeskustelussa hänen tuntemuksistaan ja olostaan ensimmäisen kerran jälkeen.



Kuva 14: Varjo

#### 5.6.1 Palaute ja arviointi

##### A. Oppilaan palaute

Kysyin Liisalta jokaisen toimintakerran jälkeen kolme kysymystä. Halusin tietää oliko hän nauttinut sen kerran toiminnasta, kokiko hän saaneensa vaikuttaa toimintakerran sisältöön ja voisiko hän tehdä vastaavanlaista toimintaa lisää jatkossa. Palautekeskustelussa Liisa kertoi, että toiminta oli tuntunut hyvältä ja koki saaneensa tehdä päätöksiä ja valintoja toiminnan aikana. Hän nyökkäsi vastaukseksi kun kysyin voisiko hän ajatella tekevänsä vastaavanlaista toimintaa joskus muulloinkin. Pyysin häneltä lopuksi vielä toiveet seuraavaa kertaa varten ja hän ehdotti kaupunkikävelyä ilta-aikaan.

##### B. Oma arviointi

Jännitin etukäteen hiukan sitä, miten Liisa jaksaisi sitoutua ja keskittyä toimintaan, joka oli hänelle täysin vapaaehtoista. Menneen lukuvuoden aikana olin tottunut näkemään hänet usein

väsyneenä, ailahtelevana ja haluttomana osallistumaan mihinkään tekemiseen, mutta ensimmäisellä toimintakerralla näkemäni Liisa oli aivan kuin eri ihminen. Hän oli pelatessa innostunut ja oma-aloitteellinen, tarkensi minulle pelin sääntöjä ja ehdotti pelin lopussa sääntömuutoksia. Liisa saavutti hienosti jo tällä ensimmäisellä toimintakerralla hänelle asetetun toiminnan välitavoitteiden toisen portaan eli osallistumisen liikuntaan yksilönä.

Minigolf osoittautui lajina mainioksi valinnaksi ensimmäiselle yksilölle toteutettavalle liikuntakerralle ja olin todella iloinen, että se oli ollut puhtaasti Liisan toive. Koska kumpikaan ei ollut lajissa erityisen taitava, syntyi spontaanisti hauskoja tilanteita joissa kumpikaan ei toistuvista yrityksistä huolimatta onnistunut lyönneissään. Liisa nauroi omille yrityksilleen ja minun yrityksille. Huumori oli vahvasti läsnä toiminnassa.

Pohdin toiminnan alussa oliko liian sekavaa ottaa videoprojekti toimintaan mukaan, mutta ensimmäisen kerran perusteella Liisa vaikutti olevan sitoutunut toimintaan juuri videoprojektin ansiosta, kun hän jo suunnitteli mitä musiikkia valitsisi videon taustalle. Toisaalta hänen kommenttinsa ja palautteensa perusteella uskallan veikata, että ilmankin videoprojektia hän olisi suhtautunut toimintaan suopeasti, sillä hän pelin aikana toisti muutamaan kertaan sitä, kuinka mukavaa oli viettää kanssani aikaa kouluympäristön ulkopuolella. Juttelu nousi heti ensimmäisellä toimintakerralla merkittävään asemaan, mikä tuli minulle positiivisena yllätyksenä. Liisan toive seuraavalle kerralle jäi mietityttämään minua. Mitä merkitsi se, että hän halusi seuraavan kävelyn tapahtuvan nimenomaan ilta-aikaan? Muistelen hänen joskus kertoneen minulle pelkäävänsä kulkea yksin kaupungilla pimeällä. Olisiko toive voinut liittyä siihen?

## 5.7 Toinen yksilökerta - Kaupunkikävelyä ilta-auringossa

Liisa esitti ensimmäisen toimintakerran lopussa toiveen, että kävelisimme seuraavalla kerralla pitkin kaupungin katuja ilta-aikaan. Tämän kerran toiminnassa painottui Liisan valinnat ja vastuu kävelyreitit ideoinnista. Alla on kuva toisen kerran rakenteesta.



Kuva 15: Toisen yksilöliikuntakerran tuntirakenne

Tapasimme iltakuuden jälkeen ennalta sovituspaikassa. Liisa oli täsmällisesti paikalla sovittuna hetkellä. Hän käveli minua kohti hymyillen ja ehdotti heti mitä reittiä pitkin kulkisimme. Hän myös esitteli kenkiä jotka oli valinnut varta vasten kävelyä varten. Liisa käveli reipasta vauhtia ja ehdotti matkan aikana monta kertaa eri reittejä. Kyselin Liisalta matkan varrella onko hän liikkunut paljon kaupungissa kävellessä. Hän kertoi, että liikkuu suurimmaksi osaksi keskustan, koulun ja oman kotinsa välillä. Suurimmaksi osaksi matkat ovat tähän mennessä taittuneet linja-autolla. *"Vois kyl alkaa ehkä kävellä enemmänki ei tää niin kauheeta oo"* hän hymähti.

Kaupunkikävelymme venyi lopulta melkein puolitoistatuntiseksi. Pidimme välillä taukoja ja saatoimme istahtaa hetkeksi Liisan aloitteesta puiston penkille ja jatkaa taas hetken päästä matkaa. Hiljaisia hetkiä ei ollut, vaan keskustelimme koko kävelyn ajan. Hän kommentoi kävelyn aikana, että tähän asti ajatus kävelylenkistä on ollut hänelle epämiellyttävä, mutta nyt kävely tuntuu siedettävältä ja aika menee nopeasti. Tämän toimintakerran aikana emme ottaneet videokuvaa tai valokuvia, koska hän ei halunnut. Kysyin oliko valokuvaus tuntunut hänestä ikävältä ja hän puisteli päätään. *"Mulla on idea ens kerralle paremmista kuvauspaikoista"* Liisa sanoi salamyhkäisen oloisesti. Kun saavuimme takaisin lähtöpisteeseen, pyysin Liisalta vielä palautteen toisesta kerrasta ja toiveet seuraavaa kertaa varten.

### 5.7.1 Palaute ja arviointi

#### A. Oppilaan palaute

Kuten ensimmäiselläkin toimintakerralla, myös tällä kerralla halusin tietää oliko hän nauttinut sen kerran toiminnasta, kokiko hän saaneensa vaikuttaa toimintakerran sisältöön ja voisiko hän tehdä vastaavanlaista toimintaa lisää jatkossa. Liisa vastasi pitäneensä kävelystä ja tar- kensi sen olleen rentoa ja kiireetöntä. Hänelle oli jäänyt sellainen olo että sai vaikuttaa toi- mintakerran sisältöön esimerkiksi reittivalinnoilla ja tapaamisemme ajankohdalla. Samanlais- ta toimintaa hän sanoi tekevänsä ihan mielellään jatkossa lisää ja esittikin samalla toiveen seuraavaa kertaa varten. Hänen toiveissaan oli tehdä samanlainen kävely, jonka lopuksi kä- visimme junaraiteilla kuvaamassa materiaalia videota varten.

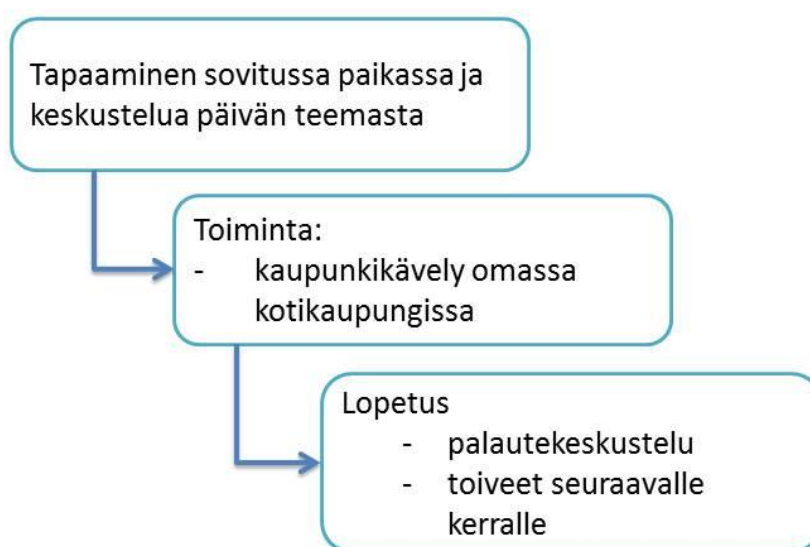
#### B. Oma arviointi

Ilahduin kovasti siitä, että toisella toimintakerralla Liisa oli jollain tapaa hyvin sitoutunut ja motivoitunut lähtemään toimintaan mukaan, mikä näkyi reittiehdotuksissa ja myös siinä että hän oli valinnut kävelyyn sopivat kengät mukaan. Liisa saavutti toisellakin toimintakerralla hänelle asetetun toiminnan välitavoitteiden toisen portaan eli osallistumisen liikuntaan yksi- lönä. Osallistuminen oli aktiivista, hän puhui paljon, hymyili ja otti katsekontaktia. Olen kir- joittanut näistä havainnoista oppimispäiväkirjaani huomion: *”Ehkä juuri toiminnan ja liikku- misen ansiosta Liisa oli niin vapautunut ja jutteli niin paljon”* (Päiväkirjamerkintä 11.6.2015) Juttelu nousi tällä kerralla todella merkittävään rooliin toimintakerran aikana. Vaikka toki olin ohjaamisessani alusta asti tavoitellut dialogista työskentelytapaa, olin silti liikuttuneen yllättynyt siitä kuinka paljon Liisa minulle halusi jutella. Vaikka lähtöasetelma toimintakerral- le oli aikuinen ja nuori, minusta tuntui että kuljimme kaupungin katuja hyvin tasavertaisina.

Olen erityisen tyytyväinen omassa ohjaamisessani siihen, että kävely toteutui täysin Liisan ehdoilla enkä minä määritellyt reittejä, taukoja tai matkan pituutta. Tiedostin jo opinnäyte- työprosessin alussa, että tämä on minulle suuri haaste, koska olen tottunut tekemään ohjaus- kerroille tarkat suunnitelmat ja kuljettamaan tuntia suunnitelmien mukaan alusta loppuun. Yhdeksi tavoitteeksi asettamani asiakaslähtöinen ja dialoginen työskentely toteutui mielestäni hyvin Liisan kanssa ainakin tällä toimintakerralla. Liisa oli aluksi hieman hämmentynyt kun rohkaisin häntä valitsemaan reittiä ja alkuun hän sanoikin että reitillä ole hänelle mitään vä- liä. Olin kuitenkin sinnikäs ja lopulta hän otti siltä osin ohjat käsiinsä ja oli ikään kuin asian- tuntijan roolissa kun kuljimme pitkin kaupungin katuja. Tämä oli mielestäni osallisuuden tu- kemisen kannalta iso askel hänen tapauksessaan.

## 5.8 Kolmas yksilökerta - Uusia reittejä ja raiteita

Edellisellä toimintakerralla Liisa oli lopuksi itse ehdottanut, että seuraavalla kerralla tekisimme samanlaisen kävelyn ja menisimme ottamaan videokuvaa junaraiteille. Epäilevän ilmeeni nähtyään hän tarkensi vielä, että hän tietää sellaisen raiteen, joka ei ole enää junaliikenteen käytössä. Selvitin asian ja varmistui että kyseessä on suljettu ja hylätty yksityinen raide. Sovimme tekevämme kolmannen kerran kävelyn sinne. Tämän kerran toiminta painotui videoprojektin materiaalin kuvaamiseen Liisan ehdottamassa paikassa. Alla on kuva kolmannen toimintakerran rakenteesta.



Kuva 16: Kolmannen yksilöliikuntakerran tuntirakenne

Liisa oli tälläkin kerralla ajoissa sovituilla paikalla. Kehuin häntä täsmällisyydestä ja siitä kuinka hienosti hän oli tähän mennessä sitoutunut yhteiseen toimintaan mukaan. Kehuin häntä myös aktiivisuudesta reittiehdotusten ja kuvauspaikkaehdotusten suhteen. Tällä kertaa hän oli hiukan hiljaisempi kuin edellisillä kerroilla eikä ottanut alussa minuun katsekontaktia. Kysyin haluaisiko hän kiertää pienen lenkin ennen kuin saapuisimme määränpäähämme ja hän nyökkäsi. Suunnittelimme reitin etukäteen ja lähdimme kävelemään.

Kävelyn aikana Liisa muuttui hiukan puheliaammaksi ja alkoi kohdistaa katsettaan minuun hymyillen samalla. Saavuimme määränpäähämme hylätylle junaraiteelle. Aluksi kuvailimme lyhyitä pätkiä ja katsoimme niitä yhdessä. Rohkaisin Liisaa ottamaan ohjat käsiinsä sen suhteen millaista videokuvaa ottaisimme ja pienen pohdinnan jälkeen hän ehdotti että kuvaisin kun hän kävelee minusta poispäin raidetta pitkin (kuva 17). Lopulta hän innostuikin kuvaamisesta niin paljon, että pyysi minua ottamaan myös tavallisia kuvia. Kuvauspaikalla vierähti



yhteensä puolisen tuntia aikaa eikä hänellä tuntunut olevan kiire mihinkään. ”Saataksa mut vielä keskustaan tästä” hän kysyi ja kävelimme vielä yhdessä takaisin lähtöpisteeseen.



Kuva 17: Kuvaushetki raiteella

#### 5.8.1 Palaute ja arviointi

##### A. Oppilaan palaute

Kuten ensimmäisellä ja toisella toimintakerralla, myös tällä kerralla pyysin Liisalta palautteen tunnista kolmen kysymyksen avulla. Liisa kertoi pitäneensä tämän kerran toiminnasta, ja kun kysyin mielipidettä kuvaustilanteesta, kertoi hän pitäneensä mallina olemisesta. Hän oli sitä mieltä, että oli itse saanut vaikuttaa tunnin sisältöön ja voisi osallistua samanlaiseen toimintaan jatkossakin, mistä kieli myös se että hän toivoi seuraavalle liikuntakerralle samanlaista toimintaa.

##### B. Oma arviointi

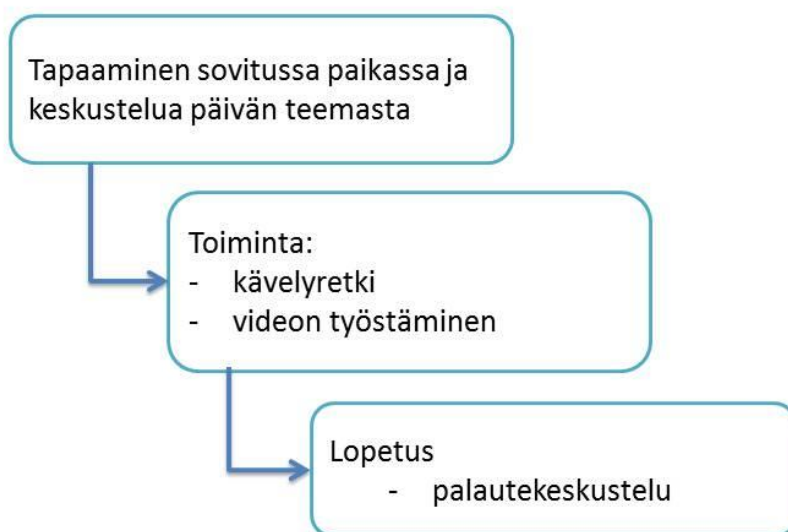
Liisa ei ollut kolmannellakaan kerralla omissa palautteissaan kovin monisanainen, mutta minulle kysymyksiin vastaamista tai vastausten laatua merkityksellisempää oli se, että hän saapui paikalle, sitoutui ja osallistui tämänkin kerran toimintaan. Hän siis saavutti kolmannella-

kin toimintakerralla hänelle asetetun toiminnan välitavoitteiden toisen portaan eli osallistumisen liikuntaan yksilönä.

Olin tehnyt alun perin oppilaan toimintakertojen varalle suunnitelmia erilaisista metsäretkistä, kehonhuoltoharjoituksista tai hevostallilla vierailusta ja näitä ehdotuksia esitinkin hänelle. Silti hänen toiveensa olivat aina yhdessä kävelyä. Olin myös todella tyytyväinen siitä, että hän itse ehdotti kuvauspaikkaa ja sain hänen toiveensa toteutettua. Kuvaushetkessä oli jotain maagista, kun näin miten aktiivisesti, keskittyneesti ja innostuneesti Liisa osallistui toimintaan. Keskittyneisyys näkyi siinä, ettei hän kertaakaan selannut puhelintaan, mikä on hänelle normaalisti kovin ominaista. Innostuneisuus ja aktiivisuus näkyivät siinä miten hän ohjasi minua kuvaamaan ja käveli reippaasti edelläni etsien samalla sopivaa kuvauskohtaa. Aluksi Liisa halusi minun kuvaavan pelkästään hänen jalkojaan, mutta lopulta otin hänestä myös kuvia, joissa hän näkyi kokonaan. Lähetin kuvat Liisan pyynnöstä hänelle itselleenkin. Minua jollain tapaa liikutti yhteinen kuvaushetkemme todella paljon. Tiedän Liisan ottavan itsestään paljon kuvia, mutta minusta tuntuu että kovinkaan usein hän ei anna muiden ottaa itsestään kuvia.

## 5.9 Neljäs yksilökerta - Hetken tie on kevyt kaksin kulkea

Liisa toivoi kolmannella kerralla, että toteuttaisimme viimeisenkin toimintakerran kävelyn merkeissä. Esitin hänelle vastaehdotuksena, että tekisimme viimeisen kerran kunniaksi kävelyretken jonka päätteeksi hakisimme jostain syötävää ja nautiskelisimme eväistä samalla kun tekisimme videota. Liisan mielestä idea oli hyvä. Liisan äidiltä tuli vielä ennen toimintaa viesti: *"Se on tosi innoissaan kun lähdet sen kanssa. Kiitos."* (22.6.2015) Viimeisen kerran teemanä oli niputtaa aiemmat toimintakerrat yhteen ja tehdä yhdessä video kuvatun materiaalin avulla. Alla on kuva viimeisen yksilöliikuntakerran rakenteesta.



Kuva 18: Neljänneksen yksilöliikuntakerran tuntirakenne

Tapasimme neljännellä kerralla sovitussa paikassa ja Liisa oli jälleen täsmällisesti paikalla. Hän hymyili ja alkoi heti jutella minulle innostuneesti. *"Ooksä ylpee musta ku kävin pyöräilemässä kaverin kaa viime viikolla"* Liisa kysyi silmät loistaen. Totesin olevani hänestä erittäin ylpeä ja kysyin miltä pyöräily oli tuntunut. *"Iha jees"* hän vastasi. Kysyin oliko hänellä reitti mietittynä kävelyretkeämme varten ja hän totesi että lähdetään vain liikkeelle ja päätetään matkan varrella minne mennään.

Tällä kerralla Liisa kulki eteenpäin hyvin määrätietoisesti, hymyili ja jutteli paljon. Minun ei enää tarvinnut kehottaa häntä valitsemaan suuntia vaan hän itse oma-aloitteisesti ehdotti reittejä matkan aikana. Hän suunnitteli kävelyn aikana innoissaan paikkaa, josta hakisimme eväitä ja mihin menisimme niitä nautiskelemaan. Kun olimme kävelleet reilu puoli tuntia, haimme kaupasta evästarpeita ja istuimme puiston penkille syömään. Syömisen lomassa Liisa jutteli paljon.

Kaivoin puhelimeni esiin ja aloimme yhdessä tutkia liikuntakertojen aikana kuvattuja videopätkiä ja ohjelmaa jolla videon saa koostettua. Annoin puhelimen Liisalle, mutta hän ei rohkaistunut huolimatta halunnut itse työstää videota vaan halusi minun editoivan materiaalia ja katsoi sitten eri versioita vierestä. Liisa selasi välillä omaa puhelintaan, mutta katsoi silti tarkasti videota kun näytin sitä hänelle. Kun olimme yhteistyössä saaneet videon sellaiseksi, joka miellytti Liisaa, katsoimme vielä yhdessä videon läpi. Kysyin häneltä oliko hän ehtinyt pohtia minkä kappaleen haluaisi videon taustamusiikiksi. Liisa vastasi, ettei ollut ehtinyt miettiä asiaa. Sovimme että jättäisimme videon sellaiseksi ja palaisimme siihen vielä ennen koulujen alkua jos hän vielä haluaisi muokata sitä tai lisätä musiikkia. Lopuksi kävimme vielä

lyhyen palautekeskustelun ja sovimme tapaavamme vielä kuulumisten vaihdon merkeissä ennen koulujen alkua.

### 5.9.1 Palaute ja arviointi

#### A. Oppilaan palaute

Kuten kaikilla edellisillä liikuntakerroilla, myös viimeisellä kerralla pyysin Liisalta palautteen tunnista ja pyrin niiden avulla kartoittamaan oliko hän pitänyt toiminnasta, kokiko hän saaneensa vaikuttaa sen kerran sisältöön ja voisiko hän kuvitella tekevänsä samanlaista toimintaa joskus muulloinkin tulevaisuudessa. Jokaiseen kysymykseen sain vastauksena nyökkäyksen ja hän jatkoi vielä kertomalla että aikoo vakavasti harkita alkavansa kävellä vähän enemmän. Kerroin Liisalle olevani hänestä hyvin ylpeä jos hän toteuttaisi aikomuksensa. Vielä hetkeä ennen kuin Liisa lähti kävelemään luotani pois, hän kääntyi kohti minua ja sanoi:

*”Oli kivaa”*

#### B. Oma arviointi

Liisa ilahdutti minua aktiivisuudellaan viimeisen liikuntakerran aikana. Hän otti tapaamisemme aikana ohjat käsiinsä reittivalintojen suhteen ja valitsi myös paikan mistä haimme eväät ja minne menimme eväitä syömään. Viimeiselläkin kerralla saavutettiin toiminnan välitavoitteiden toinen porras, eli osallistuminen liikuntaan yksilönä.

Vaikka tiesin tapaavani Liisaa vielä ennen koulujen alkua ja toki myös koko tulevan lukuvuoden ajan, oli viimeisen liikuntakerran aikana oloni haikea. Minusta tuntui että olimme näiden neljän kerran aikana vasta raapaisseet pintaa ja päässeet luomaan entistä luottamuksellisempaa suhdetta. Liisa totesi itse jo ensimmäisellä kerralla, että hänen oli helpompi puhua minulle siinä tilanteessa kuin kouluympäristössä. Toisaalta tämän juuri todisti sen, että toimintakertojen kaltainen yksilöohjaus voisi olla toimiva menetelmä osana omaa sosiaaliopettajan työtäni poliluokassa. Viimeisellä kerralla yhdessä käveleminen tuntui jollain tavalla *kevyeltä* ja *helpolta*. Minua liikutti Liisan innostuneisuus, positiivinen asenne ja puheliaisuus. Mietin, että tässäkö on se sama tyttö, joka on aiemmin keväällä sanonut minulle vihaavansa kaikkea liikuntaa.

Videoprojekti jäi ehkä pienempään rooliin, kuin mitä alun perin olin ajatellut, mutta toisaalta olin tyytyväinen omassa ohjaamisessani siihen, että toiminta oli koko ajan asiakaslähtöistä ja miltei kaikki päätökset tulivat Liisalta itseltään. Vaikka videoprojekti ei noussutkaan sen suurempaan rooliin liikuntakerroilla, uskon silti että Liisa oli helpompi houkutella toimintaan mukaan kun taustalla oli koko ajan ajatus videoprojektista. Oli jokin konkreettinen tavoite jota

kohti liikuttiin ja jonka eteen tehtiin yhdessä töitä. Vaikkei Liisa viimeisellä kerralla osallistunut itse kovinkaan paljon videon tekemiseen, kiinnosti se silti häntä selvästi ja uskoisin että joskus voimme vielä palata videon pariin tai tehdä uuden samantyyllisen.

### C. Erityisopettajan kommentit yksilöohjauskerroista

Luokan erityisopettaja piti todella tärkeänä sitä seikkaa, että otin kehittämistyössä huomioon myös yksilöohjauksen näkökulman. Hän oli positiivisesti yllättynyt Liisan sitoutumisesta toimintaan ja keskusteleavasta työtavasta, joka kertomieni havaintojen ja arvioiden perusteella näkyi jokaisella toimintakerralla. Hän totesi, että oli varmasti Liisalle merkityksellistä, että olin toimintakerroilla läsnä vain Liisaa varten ja hänelle tuli ainakin arvioinnin perusteella sellainen olo että Liisa tuli kuulluksi toimintakertojen aikana.

## 6 Liikuttamalla tuloksia - arviointia, oppimista ja huomioita

Viimeisten toimintakertojen jälkeen purin havaintoni toiminnasta ensin itsenäisesti. Elokuussa uuden lukuvuoden alkaessa kävin arviointikeskustelun koko prosessista työparini eli luokan erityisopettajan kanssa, ja jututin vielä kertaalleen myös toimintaan osallistuneita oppilaita. Luokan erityisopettaja oli positiivisesti yllättynyt liikuntaprosessin tuloksista. Hän kertoi minulle, ettei olisi vielä keväällä uskonut, että Milla, Suvi ja Annika pystyisivät syksyllä osallistumaan koululiikunnassa yleisopetuksen liikuntaryhmään. Hän uskoi kesäliikuntaprosessin mahdollaneen oppilaiden liikuntaan osallistumisen kynnystä. Erityisopettaja nosti kehittämisen kohteeksi toimintakertojen osalta sen, että alussa olisi saanut olla useampi helpompi kerta ennen siirtymistä liikuntakeskukseen. Erityisesti tämä näkyi Annikan poisjääneissä. Olen opettajan kanssa samoilla linjoilla ja jäin itsekin pohtimaan olisiko Annika tarvinnut alkuun muutaman helpon kerran pystyäkseen sitoutumaan toimintaan mukaan. Jotta tämä olisi ollut käytännön järjestelyiden kannalta mahdollista, olisi liikuntakertoja pitänyt ehkä kaiken kaikkiaan olla määrällisesti enemmän. Olen kuitenkin tyytyväinen siihen, että kävelyretki sujui Annikan osalta hyvin ja hän antoi siitä positiivista palautetta.

Olin liikuttunut ja iloinen kuullessani, että kaikki ryhmäohjauskerroille osallistuneet tytöt olivat päättäneet lähteä syksyllä kokeilemaan liikkumista yleisopetuksen liikuntaryhmän mukana. Milla ja Suvi suunnittelivat lisäksi aloittavansa yhteisen tanssiharrastuksen. Annikan kohdalla en voi olla varma, oliko kesän liikuntaprosessilla vaikutusta hänen päätökseensä siirtyä syksyllä liikunnan yleisopetuksen ryhmään, mutta osallisuuden näkökulmasta koen että hänkin hyötyi prosessista vaikka läsnäolo oli minimaalinen Millaan ja Suviin verrattuna. Pohdin Annikan tapauksessa, onko osallisuuden tukemista myös se, että valinnan ja päätöksenteon mahdollisuus pitää sisällään mahdollisuuden kieltäytyä toiminnasta tai jättäytyä kokonaan pois. Se oli tässä prosessissa Annikan valinta. Voi olla, että hän olisi sitoutunut paremmin toimintaan

jos alkuun olisi otettu muutamia kävelyretkiä koulun läheisyydessä, helppoja kertoja kuten erityisopettajakin esitti kehitysideana.

Yksilökertoihin osallistuneen Liisan osalta tavoitteet toteutuivat hienosti ja hän sitoutui jokaisen liikuntakerran toimintaan mukaan. Kuten viimeisen toimintakerran arvioinnissa kirjoitinkin, jäi minulle yksilökerroista sellainen olo että olimme päässeet raapaisemaan vasta pintaa. Toisaalta miksei tämänkaltaisen liikuntaprosessi voisi toimia myös luottamussuhteen vahvistajana minun ja oppilaan välillä? Liisan kohdalla se toimi ainakin mainiosti. Nyt kun lukuvuosi on pyörähtänyt käyntiin ja oppilaat ovat palanneet koulutyön pariin, olen huomannut Liisan ja minun välisessä suhteessa selvän muutoksen entiseen nähden. Hän on tukeutunut minuun enemmän ja haluaa kertoa paljon asioitaan. Lisäksi hän yllätti sekä minut, että luokan erityisopettajan kertomalla lukuvuoden alussa, että voisi harkita yleisopetuksen liikuntaryhmään osallistumista. Liisa myös suhtautui myönteisesti ehdotukseeni siitä, että jatkaisimme yhteisiä kävelylenkkejämme aina silloin tällöin. Kertomansa mukaan hän ei ole ainakaan vielä hankkinut uutta bussikorttia itselleen vaan taittaa koulumatkat ja kaupungin keskustaan kulkemiset kävellen. Luokkatilanteissa hän on pyytänyt minua hieromaan hartioitaan ja venytellyt kanssani muutaman kerran. Tämä on iso askel entiseen nähden. Liisan kohdalla näkyy mielestäni selvästi se, että kesäliikuntakokonaisuus oli nimenomaan prosessi, joka jatkuu edelleen ja tuottaa tuloksia askel kerrallaan.

Tärkein kysymys toimintakertojen aikana ja niiden jälkeen pyöri opinnäytetyöni päätavoitteen, eli oppilaiden osallisuuden tukemisen ympärillä. Riittääkö pelkkä mielipiteen kysyminen? Pelastakaa Lapset Ry:n julkaiseman osallisuuden ohjeistuksen (2012) mukaan osallisuus on enemmän kuin lapsen mielipiteen kysymistä. Osallisuuden tulisi olla kokonaisvaltaista lapsen oikeuksien ja aseman huomioimista. Liitin tässä kehittämisprosessissa osallisuuden käsitteen myös vahvasti toimintaan soveltavan liikunnan keinoin. Tähtäsin ohjaamisessanikin siihen, että oppilaat olisivat toimintakertojen aikana itse aktiivisia toimintaan osallistujia, eivätkä pelkästään toiminnan kohteita. Erityisen tuen piirissä olevat lapset ja nuoret ajautuvat helposti kierteeseen, jossa heidän elämässään tapahtuu asioita joihin he itse eivät saa vaikuttaa. Annetaanko erityisen tuen tarpeessa oleville lapsille ja nuorille tarpeeksi mahdollisuuksia osallistua aktiivisesti omaa elämäänsä koskeviin valintoihin vai nähdäänkö heidät vain avun tarvitsijoina ja interventiodien kohteena? From & Koppinen (2000, 118) kirjoittavat, että nykyisessä palvelujärjestelmässä ammattilaiset muuttavat usein tukea tarvitsevan yksilön helposti vain toimenpiteiden kohteeksi. Tämä on mielestäni kovin surullinen ajatus ja tällaisen kierteen estämiseksi halusinkin opinnäytetyössäni painottaa osallisuuden tukemisen tärkeyttä.

Sekä ryhmä- että yksilöohjauskerroille osallistuneiden oppilaiden palautteiden perusteella oppilaat kokivat saaneensa vaikuttaa toimintakertojen sisältöön, mikä oli yksi suurimmista tavoiteltavista asioista osallisuuden tukemisessa. Huomionarvoista oli mielestäni myös se,

kuinka antaumuksella ryhmäkertoihin osallistuneet oppilaat täyttivät palautelomakkeita. Heille oli varmasti tärkeää että heidän mielipidettään kysyttiin ja heidän toiveensa otettiin huomioon seuraavilla toimintakertoilla. Jokaisen varsinaisen toimintakerran jälkeen saatu palaute auttoi myös minua kehittymään prosessin aikana ohjaajana. Osallisuuden kannalta tärkeää oli omasta mielestäni ottaa oppilaat jo suunnitteluvaiheessa mukaan valintoja tekemään. Sekä ryhmä- että yksilökertoihin osallistuneet oppilaat saivat olla mukana prosessin suunnittelussa. Opinnäytetyöni suunnitteluvaiheessa minut valtasi monta kertaa epätoivo sen suhteen, miten pystyisin toteuttamaan oppilaille tarpeeksi osallistavaa liikuntaa, jos itse kuitenkin määrittäisin ne vaihtoehdot joista oppilaat valitsevat tekemisen. Ristiriitaista oloa helpotti se, että otin oppilaat mukaan suunnitteluun toiminnan toivekartoituksen yhteydessä, ja otin heidän toiveitaan huomioon lajien ja suorituspaikkojen suhteen.

Omassa ohjaamisessani saavutin mielestäni ne tavoitteet, joita prosessin alussa asetin itselleni. Henkilökohtaisena tavoitteena minulla oli kehittää omia ohjaustaitojani osallistavampaan suuntaan. Lisäksi ohjaajana tavoitteeni oli toteuttaa liikuntaprosessi mahdollisimman dialogisesti ja oppilaslähtöisesti. Minulle oli iso haaste heittäytyä tutusta ryhmäliikunnanohjaajan roolista pois. Ehkä tästä syystä koen, että ryhmäliikuntakerrat olivat minulle jollain tavalla henkisesti raskaampia kuin yksilöohjauskerrat. Huomasin olevani ryhmäkertojen jälkeen todella väsynyt, kun taas yksilökertojen jälkeen oloni oli energinen. Ehkä tähän yksi syy voi olla se, että yksilökerroilla pystyin rennommin ja intensiivisemmin panostamaan vuorovaikutukseen ja osallistamisen tukemiseen. Toisaalta ryhmäliikuntakertoihin osallistuneiden oppilaiden palautteiden perusteella onnistuin silti tavoitteessani ja he kokivat saaneensa vaikuttaa tuntiin, tunnin kulkuun ja sisältöön. Ryhmäliikuntakertojen sisällössä oli toki paljon elementtejä, joissa minä olin vahvemmassa ohjaajan roolissa, mutta toisaalta tunnen entuudestaan oppilaat ja tiedän, että he tarvitsevat toimintaan tietynlaista vahvaa struktuuria. Erityisopettaja oli kanssani samoilla linjoilla tämän asian suhteen. Hänen mielipiteensä on, että meidän oppilaamme tarvitsevat tarpeeksi vahvan rakenteen, jotta pystyvät ja uskaltavat toimia. Strukturoitu liikunnanopetus kuuluu olennaisena osana soveltavaan liikuntaan. Sen ideana on pyrkiä mahdollisimman hyvään selkeyteen, mikä auttaa liikkujaa hahmottamaan toiminnan rakennetta ja tavoitteita (Rintala ym. 2012, 53).

Omasta työskentelytavastani olisin mielelläni ottanut palautetta vastaan, mutta koska ohjasin toimintakerrat yksin, ainoan arvioinnin työskentelystä pystyin tekemään vain minä itse. Vaikka ulkopuoliselta arvioijalta olisin varmasti saanut arvokasta palautetta ja kehittämisideoita ohjaamisestani, luotan silti melko vankasti omaan arviointikykyyni liikunnanohjaustani, sekä sen valossa että olen työskennellyt luokassa oppilaiden parissa jo reilu vuoden. Se, että työskentelen poliluokassa, oli mielestäni opinnäytetyöni luotettavuutta parantava tekijä. Tilanne olisi ollut aivan toinen, jos olisin toteuttanut liikuntaprosessin ulkopuolisena opiskelijana. En usko, että sellainen olisi poliluokan oppilaiden kohdalla ollut mahdollistakaan. Uskon

myös, että perehtyneisyyteni liikunta-alalle lisäsi työni luotettavuutta ja teki minusta itsemmemman ohjaajan ja varmasti auttoi siinä, että pystyin täysipainoisemmin olemaan toimintakerroilla läsnä oppilaita varten ja havainnoimaan heitä.

Vaikka saatujen tulosten perusteella ei voidakaan tehdä laajoja yleistyksiä, toimivat valitut menetelmät tässä kehittämistyössä mukana olleen kohderyhmän kanssa hyvin. Kaiken kaikkiaan minusta oli huikeaa päästä kehittämään omaa työtäni. Luokan erityisopettajan kanssa totesimme, että liikuntaprosessin eri menetelmät olisivat varmasti toimivia tulevaisuudessa-kin osana poliluokan toimintaa. Helpoimmin toteutettavissa olisi yksilötoiminta ja siinä pääsinkin mielestäni kaikista parhaiten syventämään vuorovaikutussuhdetta toimintaan osallistuneen Liisa-tytön kanssa. Osallistavan soveltavan liikunnan menetelmiä voisi rakentaa video-projektin sijaan esimerkiksi musiikki- tai kuvataideprojektin yhteyteen. Erityisopettajakin totesi, että luokkamme oppilaat ovat lähes poikkeuksetta hyvin taiteellisia ja luovia. Soveltavan liikunnan menetelmien avulla *liikuttaminen* voisi olla hyvin onnistuessaan todella kokonaisvaltainen oppilaiden hyvinvointia edistävä prosessi.

Luokan erityisopettaja esitti kehitysideana myös sen, että soveltavaa liikuntaa voisi viedä yleisopetuksen ryhmään mukaan. Tällöin siitä pääsisivät osalliseksi poliluokan oppilaiden lisäksi mahdollisesti myös muut ryhmään osallistuvat oppilaat ja hyöty koskettaisi muitakin nuoria. Kuten Koljonen (2000, 21) kirjoittaa, koululiikunnan sisällön ja menetelmien muuttaminen kaikkia oppilaita tukeviksi vähentäisi lasten suorituspuutteita ja vahvistaisi heidän itsetuntoaan ja itseluottamustaan. Opettaja ehdotti myös, että jos poliluokan oppilaiden integroiminen yleisopetuksen liikuntaryhmään ei onnistu, voisi heille kehittää kesän liikuntaprosessia vastaavaa toimintaa, jota minä ohjaisin.

Innostuimme kehittämisideoinnista niin paljon, että aloimme työparini kanssa jo suunnitella samanlaisen liikuntaprosessin toteuttamista myös ensi kesäksi. Työparini ehdotti, että toteuttaisin isomman projektin useammalle oppilaalle. Opinnäytetyöprosessista viisastuneena ryhmätoimintakertoja voisi suunnitella järjestettäväksi määrällisesti enemmän ja osallistujia jakaa pienempiin ryhmiin, koska totesin prosessin aikana, että 2-3 oppilaan ryhmä on sopiva. Toimintakertoja voisi olla myös elokuussa aivan ennen koulujen alkua, jolloin toimintaan osallistuvien oppilaiden kynnys siirtyä yleisopetuksen ryhmään olisi matalampi. Yksilökertoja voisi myös toteuttaa jatkossa, mutta yksilöohjausta pystyisi toteuttamaan sujuvasti jo pitkin lukuvuotta eikä pelkästään kesällä. Yksittäisiä liikuntaprosessin aikana syntyneitä menetelmiä voisi myös jatkossa hyödyntää osana poliluokan toimintaa. Rentoutushetket tai yhteiset nor-supallopelit aina silloin tällöin voisivat tukea oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Koko prosessin loppuvaiheessa minua ilahdutti suuresti se, kuinka prosessin aikana syntyneet menetelmät ja oppilaiden osallisuuden tukeminen jäivät elämään ja ovat juurtuneet osaksi luokkamme arkea. Onnistuneen kesäliikuntaprosessin ansiosta aloimme työparini kanssa ennen



oppilaiden kouluun paluuta kehittää ideaa siitä, että minä kävisin kaikkien oppilaiden osalta lukuvuoden alussa kahdenkeskisen keskustelun, jossa keskustelisimme oppilaiden tavoitteista, odotuksista ja toiveista tulevan vuoden osalta.

## 7 Pohdinta

Kun jälkeinpäin pohdin opinnäytetyöni aihetta hieman syvällisemmin, ymmärsin että työn idea oli kytynyt minussa jo pitkään. Sekä liikunta- että sosiaalialan työtehtävissä haluan tuottaa ihmisille hyvinvointia. Minulla on ollut jo vuosia ryhmäliikunnanohjaajan ammatissani äärimmäisen kova halu ja palo saada ihmisiä innostumaan liikunnasta ja jumppatunteja ohjatesa innostaminen on yleensä suhteellisen helppoa. Asiakkaat tulevat ryhmäliikuntatunneille omasta halustaan ja heillä on motivaatio liikkumiseen. Aiemmin minulla itselläni on ollut melko suorituskeskeinen näkökulma liikuntaan. Liikunnan merkitys on ollut vain minuutteina tai kilometreinä mitattavia suorituksia enkä ole kuunnellut omaa kehoani riittävästi. Kun aloitin sosiaalialan syventävät opintoni, aloin opiskelun myötä entistä enemmän hahmottaa liikkumisen kokonaisvaltaisuutta, kehon ja mielen yhteyttä sekä kehotietoisuutta. Kehotietoisuus (body awareness) on kokonaisvaltaista itsen hahmottamista, hallintaa, ymmärrystä ja tiedostamista (Herrala ym. 2008, 32). Kehotietoisuuden kautta aloin pohtia liikkumisen ja liikuttamisen terapeutista vaikutusta ja sen vaikutuksen hyödyntämisen mahdollisuutta sosiaalialan työtehtävissä.

Valitsin kehittämistyön aiheen myös siksi, että halusin haastaa omaa osaamistani. Koululiikunta jo itsessään on haaste sekä oppilaille että liikuntatuntien pitäjille. Tässä opinnäytetyöprosessissa haastetta lisäsi se, että opinnäytetyöni tavoitteena oli kehittää sellaisia menetelmiä jotka vahvistaisivat ja tukisivat erityisen tuen tarpeessa olevien oppilaiden osallisuutta, joka on laajempi käsite kuin pelkkä osallistuminen. Lastensuojelun käsikirja (2015) määrittelee osallisuuden oikeudeksi saada tietoa itseä koskevista ratkaisuista ja toimenpiteistä ja myös itse vaikuttaa näihin asioihin. Osallisuutta kuvataan usein porras- tai tikapuumalleilla. Alhaisimmilla portailla yksilöllä on vain vähän tai ei lainkaan mahdollisuuksia vaikuttaa. Mitä korkeammalle hän kiipeää, sitä enemmän vaikuttamisen mahdollisuudet kasvavat ja osallisuus lisääntyy samassa suhteessa. Ratkaisevaa on lapsen oma kokemus siitä, että hän voinut olla mukana vaikuttamassa. Osallisuus ei toteudu jos lapselle ei synny kokemusta siitä, että hänelle merkitykselliset asiat ovat tulleet kuulluiksi ja niillä on ollut merkitystä. (Lastensuojelun käsikirja 2015.)

Ehkä suurin oppimisen kokemus prosessin aikana liittyi juuri osallisuuden teemaan lähinnä siitä näkökulmasta, miten haastavaa osallistaminen lopulta onkaan. Ymmärsin prosessin aikana, ettei osallistaminen synny hetkessä, vaan se vaatii opettelua, pieniä toteutuneita osallisuuden hetkiä ja suuressa määrin kärsivällisyyttä. Oma tulkintani on, että osallisuuden tukeminen on askel kerrallaan kulkemista ja matkan aikana tärkein asia ei ole pelkästään määränpää vaan koko prosessi. Kurkotellessani kohti opinnäytetyöni päätavoitetta, eli oppilaiden osallisuuden tukemista tapahtui prosessin aikana paljon muitakin hienoja asioita, joita en prosessin alkuvaiheessa olisi osannut arvata tapahtuvaksi. Suurin hämmästyksen ja ilon aihe oli

se, kuinka hienosti suurin osa toimintaan osallistuneista oppilaista sitoutui liikuntaprosessiin mukaan ja kuinka pitkälle prosessi lopulta kantoi vaikka toimintakertoja ei ollut ryhmä- ja yksilötasolla määrällisesti kovin montaa. Ehkä oppilaiden mielissä liikahti jotain samaa, mitä liikahti myös itsessäni opinnäytetyöprosessin ansiosta. Kuten luvussa 3.2 toin ilmi, kehon ja mielen yhteys on ilmeinen. Kehon liikuttaminen liikuttaa myös mieltä ja toisin päin (Turhala & Kettunen 2006, 14).

Eräs merkille pantava seikka sekä ryhmä- että yksilökerroilla oli keskustelun merkitys. Kolmannella ryhmäkerralla oppilaat juttelivat minulle kävelyn aikana paljon henkilökohtaisista asioistaan ja aiheet liikkuiivat arkaluontoisissakin asioissa, kuten esimerkiksi koulukiusaamisesta. Keskustelun merkitys nousi esiin myös ryhmäkertoihin osallistuneiden oppilaiden palautteista, joista monessa oli kommentoitu, että tunnilla parasta oli juttelu. Yksilöohjauksessa taas keskustelua tapahtui kaikilla toimintakerroilla ja juttelu tuntui olevan yksi tärkeimmistä asioista yhteisten liikuntahetkiemme aikana. Olin jälkeinpäin todella tyytyväinen siihen, että keskustelua syntyi toimintakertojen aikana paljon, koska olihan oma tavoitteeni kehittyä ohjaajana siten, että työskentely olisi mahdollisimman dialogista. Sosiaalialan työn ydin on kuunteleminen ja kuuleminen, nämä merkitsevät ihmisen aitoa hyväksymistä (Talentia 2013, 15). Bardy & Barkman kirjoittavat, että kyse on arkisen kanssakäymisen rikastuttamisesta niin, että emotionaalisesti merkitykselliset kohtaamiset olisivat mahdollisia (Bardy & Barkman 2001, 206).

Yksilökertojen osalta pohdin paljon minun ja Liisan kohtaamista. Toimintakertojen aikana oli paljon tilanteita, joissa aikuisen ja nuoren välinen valta-asetelma rikkoutui. Toimintakertojen aikana välillämme oli paljon huumoria, mutta myös monia syvällisiä keskusteluja. Olimme toiminnassa tasavertaisia, mikä ilmeni välillämme dialogisessa vuorovaikutuksessa. Peavy (2004, 34) kirjoittaa ohjaamisen merkityksestä kuvailemalla ohjausprosessia eksistentiaalisena kohtaamistilanteena, jossa voi tapahtua aitoa kuuntelemista. Yksi koko opinnäytetyöprosessin liikuttavimmista hetkistä oli Liisan kanssa kolmannella toimintakerralla vietetty kuvaushetki hylätyllä junaraiteella. Kuvattavana ja katseen kohteena oleminen oli varmasti Liisalle todella iso asia, mikä jollain tavalla välittyikin ottamistamme kuvista. Valokuva voi voimauttaa, kuten sosiaalikasvattaja Miina Savolaisen kehittämä *voimauttavan valokuvan* menetelmä todistaa. Tämä sosiaalipedagoginen menetelmä perustuu lähtökohtaan, jossa korjaavat asiat tapahtuvat liittymisen kokemuksessa toisiin ihmisiin. Tämä merkitsee sitä, että ihmisen on oltava ensin jonkun silmissä arvokas, ennen kuin hän voi olla arvokas itselleen. Menetelmässä valta-asemien purkaminen, vastavuoroisuus ja itsemäärättelyn oikeus määrittelevät ne eettiset kehykset joiden puitteissa valokuvaa voidaan käyttää turvallisesti esimerkiksi vuorovaikutustaitojen parantamisessa ammattilaisen ja asiakkaan välillä. (Maailman ihanin tyttö 2015.)

Valtakunnallisella tasollakin lasten ja nuorten osallisuus on edelleen vahvasti tapetilla. Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelmassa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012) nähtiin, että tämän hetken yhteiskunnallisessa tilanteessa huomio tulisi kiinnittää lasten ja nuorten osalta osallisuuteen, yhdenvertaisuuteen ja arjenhallintaan. Uudessa hallitusohjelmassa (Valtioneuvosto 2015) yhtenä hallituskauden kärkihankkeena mainitaan perusopetuksen osalta tavoitteeksi parantaa oppimistuloksia, panostaa kouluviihtyvyyteen ja nostaa lasten ja nuorten henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin tasoa. Yksi tärkeä nosto uudesta hallitusohjelmasta on mielestäni myös maininta lasten ja nuorten luovuuden vahvistamisesta. Mikä merkitys omalla työlläni poliluokan sosiaaliohjaajana on edellä esitettyjen valtakunnallisen tason suuntaviivojen valossa? Mielestäni olen tällä kehittämistyöllä perustellut jo osaltaan sen, miksi sosiaaliohjaus on tärkeää kouluissa etenkin erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden kannalta. Liikuntaprosessissa mukana olleiden oppilaiden osallisuuden tukemisen lisäksi prosessissa syntyi paljon sellaista hyvää, joka tukee oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kuten luvussa 2.2 kuvattiin, tarvitsee nuori johdonmukaisia ja pysyviä vuorovaikutussuhteita sellaisiin aikuisiin jotka ymmärtävät kehitysvaiheeseen kuuluvia tarpeita ja pystyvät vastaamaan niihin (Moilanen ym. 2004, 118). Sosiaaliohjaajana poliluokassa pystyn mielestäni omalla työlläni vastaamaan näihin tarpeisiin ja tukemaan oppilaiden kasvua ja kehitystä.

## 7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Mitä pidemmälle opinnäytetyöprosessi eteni, sitä merkittävämmäksi nousivat mielessäni prosessiin liittyvät eettiset kysymykset. Kuten Talentian ammattieettisissä ohjeissa todetaan, sosiaalialan työssä ammattietiikka merkitsee ennen kaikkea halua ja kykyä mahdollistaa asiakkaan omien näkemysten esiin tuominen. Tämä tapahtuu edistämällä asiakkaan osallisuutta joka lisää asiakkaan mahdollisuuksia vaikuttaa elämäänsä koskeviin toimiin ja päätöksiin. Eettisyys on yksi sosiaalialan ammattilaisen työn lähtökohta. Asiakkaan ihmisarvon ja yksilöllisyyden kunnioittaminen on perusta eettisesti ja moraalisesti kestäväälle toiminnalle. (Talentia 2013, 5-8.) Robson (2001) toteaa, että eettiset kysymykset korostuvat entisestään, kun on kyse lapsista (Robson 2001, 63). Lapsen ja nuoren itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen tulisi olla itsestään selvää. Omaa toimintaa pitää pystyä arvioimaan ja kehittämään. (From & Koppinen 2000, 112.) Eettinen haaste tässä kehittämistyössä oli se, että perinpohjaisesta valmistautumisesta ja suunnitelmista huolimatta en voinut tietää mitä nuorten kanssa tapahtuu ja millaisten tilanteiden ja kysymysten eteen työn toiminnallista osuutta toteuttaessani joudun. Ei ole olemassa käsikirjaa josta löytyisi kuhunkin tilanteeseen sopiva toimintaohje, vaan sosiaalialan ammattilaisen täytyy itse nähdä tilanteessa asiakkaan kannalta paras toimintamalli.

Kehittämistyöni luotettavuutta lisäsi se, että työskentelen poliluokassa. Työskentely luokassa myös mielestäni vähensi kehittämistyön riskejä, koska tunnen oppilaiden taustat. Luotetta-

vuuden näkökulmasta on myös tärkeää kyseenalaistaa omaa työtä. Olivatko työssä käytetyt arviointikeinot tarpeeksi luotettavia? Tässä toiminnallisessa työssä arviointikeinot pyrittiin pitämään mahdollisimman yksinkertaisina. Luotettavuutta lisäsi se, että myös oppilaat osallistuivat arviointiin ja heille luotiin mahdollisimman yksinkertaiset palautelomakkeet. Tuloksista olisi voinut saada toki enemmän irti, jos palautelomakkeiden kysymykset olisivat olleet moniulotteisempia, mutta senkaltaiset kysymykset eivät olisi olleet mahdollisia kohderyhmän psyykkisen terveydentilan vuoksi. Luotettavuutta heikentävä seikka oli se, että suoritin havainnot oppilaiden toiminnasta yksin, mutta toisen arvioivan osapuolen mukana oleminen olisi hyvin todennäköisesti heikentänyt oppilaiden osallistumista liikuntaprosessin toimintakerroilla.

Tässä prosessissa oltiin vahvasti sellaisten asioiden äärellä, että riskit suhteessa hyötyihin on otettava huomioon, etenkin kun toiminnan keskiössä oli kehon liikuttaminen ja kehoa liikuttamalla päästiin keskusteluissa arkojen ja henkilökohtaisten asioiden ja tunteiden äärelle. Bardy & Barkman (2001, 206) painottavat, ettei psykologien ja psykiatrien reviirille pidä astua. Jos traumaattiset kokemukset purkautuvat, vaatii mielen järkkyminen terapeutin hoidon siihen erikoistuneiden ammattilaisten huomassa. Edellä mainittuihin seikkoihin vedoten minun on korostettava sitä, ettei työni tuloksia voida suoraan siirtää käytäntöön tai yleistää toimivaksi kaikkien psyykkisesti oirehtivien oppilaiden kohdalla. Kuten jo edellä totesin, oli työni luotettavuutta parantava tekijä se, että työskentelen poliluokassa, tunnen entuudestaan oppilaat ja tiedän miten heidän kanssaan pitää toimia. Tämä korostui ehkä eniten Liisan kanssa työskennellessä, ja myös tilanteessa, jossa Milla sai viimeisellä ryhmäliikuntakerralla ahdistuskohtauksen toiminnan aikana.

Robson (2001, 51) kirjoittaa arvioinnin perusteiden eettisten kysymysten osalta siitä, että keskeisiä kysymyksiä arvioinnin suunnittelussa ja toteutuksessa ovat yksityisyys, suostumus, luottamuksellisuus sekä riskit suhteessa hyötyyn. Alkuarviointikeskustelujen lisäksi lähetin vielä toimintakertojen jälkeen lupakirjeen toimintaan osallistuneiden oppilaiden huoltajille. Lupakirjeellä pyysin heiltä suostumusta siihen, että saan käyttää liikuntaprosessin aikana tekemiäni havaintoja ja tuloksia hyödykseni opinnäytetyöni loppuraportissa. Lisäksi painotin oppilaille liikuntaprosessin aikana moneen kertaan, että toimintaan osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen, eikä mihinkään ole pakko osallistua. Koska opinnäytetyöni kohderyhmänä olivat psyykkisesti oirehtivat poliluokan oppilaat, oli tärkeää jo suunnitteluvaiheessa pohtia miten kohderyhmän yksityisyys ja oikeus turvataan ja suojataan. Yksityisyydessä on kyse siitä, että kunnioitetaan yksilön tahtoa vaikuttaa itseensä ja itseään koskevaan tietoon (Robson 2001, 54). Työn lopullista raporttia kirjoittaessa poistin eettisyyteen vedoten kaupungin, koulun ja luokan tunnistetiedot kohderyhmän yksityisyyden suojelemiseksi. Olen pitänyt huolta siitä, ettei kenenkään liikuntaprosessiin osallistuneen henkilöllisyys paljastu. Edellä mainittujen seikkojen lisäksi läpi koko opinnäytetyöprosessin yksi suurimmista eettisistä tavoitteistani

on ollut oppilaiden osallisuuden tukemisen lisäksi kunnioittaa heidän itsemääräämisoikeuttaan.

## Lähteet

Bardy, M. & Barkman, J. 2001. Tunteet ja ilmaisutaidot sosiaalipoliittisena kysymyksenä. Yhteiskuntapolitiikka 66 (2001) : 3. Viitattu 28.8.2015. <http://thl32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/101627/013bardy.pdf?sequence=1>

Berg, P. & Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa, tutkimuskatsaus 2000-2012. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura Ry

From, K. 2010. "Että saisi olla lapsena toisten lasten joukossa" Substantiivinen teoria erityistä tukea tarvitsevan lapsen toiminnallisesta osallistumisesta toimintaympäristöissään. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto

From, K. & Koppinen, M. 2000. Menossa mukana. Tukea tarvitsevan lapsen ja nuoren toiminnallinen osallistuminen. Jyväskylä: PS-kustannus

Hastrup, A., Hietanen-Peltola, M., Jahnukainen, J. & Pelkonen, M. (toim.) 2013. Lasten, nuorten ja lapsiperheiden palvelujen uudistaminen: Lasten Kaste- kehittämistyöstä pysyväksi toiminnaksi. 3/2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY

Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. WSOY Oppimateriaalit Oy

Ikonen, O. & Virtanen P. (toim.) 2007. Erilainen oppija -yhteiseen kouluun. Kokemuksia yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden kehittämisestä. PS-kustannus

Kauko, K. & Klemola, U. 2006. Oppilaiden sosioemotionaalisen kasvun tukeminen - liikunnanopettajien näkemyksiä ja kokemuksia. Liikunta & Tiede 43

Kemppainen, J. 2014. Osallisuus koulussa - osallistava tapaustutkimus oppilaiden osallisuuden kokemuksista. Pro gradu-työ. Lapin yliopisto

Koljonen, M. 2000. "USKALLAN JA OSAANKIN!"- Psykomotorinen harjaannuttaminen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa, kun lapsilla on oppimisvaikeuksia. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES)

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen: muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino

Kurki, L., Nivala, E., Sipilä -Lähdekorpi, P. 2006. Sosiaalipedagoginen sosiaalityö koulussa. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab

Kuusela, M. 2005. Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen, oppiminen ja käyttäminen perusopetuksen kahdeksannen luokan tyttöjen liikuntatunneilla. Liikuntapedagogiikan väitöskirja. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES

Laurean opinnäytetyöohje 2011. Laurea-ammattikorkeakoulu

Liikuntatieteellinen seura, LTS. 2012. Soveltava liikunta. Viitattu 12.4.2015.  
<http://www.lts.fi/soveltava-liikunta>

Lääkärikirja Duodecim. 2014. Terveyskirjasto. Epävakaa persoonallisuus. Viitattu 1.4.2015.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00994](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00994)

Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M., Partonen, T. ym. (toim.) Psykiatria. 2014. Helsinki: Duodecim

Maaailman ihanin tyttö. Voimauttavan valokuvan menetelmä. Viitattu 23.8.2015.  
<http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm>

Malchiodi, C. (toim.) 2011. Ilmaisuterapiat. UNipress

Moberg, S, Hautamäki, J., Kivirauma, J., Lahtinen, U., Savolainen, H. & Vehmas, S. 2009. Eri-tyispedagogiikan perusteet. WSOY

Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. 2004. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2010. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-4. painos. Helsinki: WSOY

Opetushallitus, Edu.fi. 2010. Psykykkisesti oirehtivien oppilaiden opetus. Viitattu 5.4.2015.  
[http://www.edu.fi/erityinen\\_tuki/sairaalan\\_lapsen\\_ja\\_nuoren\\_opettaminen/psykykkisesti\\_oirehtivien\\_oppilaiden\\_opetus](http://www.edu.fi/erityinen_tuki/sairaalan_lapsen_ja_nuoren_opettaminen/psykykkisesti_oirehtivien_oppilaiden_opetus)



Opetushallitus, [www.oph.fi](http://www.oph.fi). Säädökset ja ohjeet. Joustoa oppilaan arviointiin vuosiluokkiin sitomattoman opiskelun avulla. Viitattu 2.8.2015.

[http://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/ohjeita\\_koulutuksen\\_jarjestamiseen/perusopetukseen\\_jarjestaminen/perusopetuksen\\_oppilaan\\_arviointi/joustoa\\_oppilaan\\_arviointiin\\_vuosiluokkiin\\_sitomattoman\\_opiskelun\\_avulla](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/ohjeita_koulutuksen_jarjestamiseen/perusopetukseen_jarjestaminen/perusopetuksen_oppilaan_arviointi/joustoa_oppilaan_arviointiin_vuosiluokkiin_sitomattoman_opiskelun_avulla)

Opetushallitus. 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, s. 248-250

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Suuntaviivoja liikuntapolitiikan tulevaisuuteen. 2015. Viitattu 29.3.2015.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2015/liitteet/tr08.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2012. Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2012-2015. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2012:6. Viitattu 29.8.2015.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2012/liitteet/OKM06.pdf?lang=fi>

Opetusministeriö & Nuori Suomi. 2008. Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Helsinki

Palosaari, E. Lupa särkyä. 2008. Kriisistä elämään. Edita Publishing Oy

Peavy, V. 2004. Sosiodynaamisen ohjauksen opas. Psykologien kustannus Oy

Pelastakaa lapset Ry. 2012. Osallisuuden ohjeistus. Viitattu 18.8.2015

[http://pelastakaalapset-fi-](http://pelastakaalapset-fi-bin.directo.fi/@Bin/b8eef33b524d803d09362c2e393cbceb/1439990124/application/pdf/770756/osallisuudenohjeistus.pdf)

[bin.directo.fi/@Bin/b8eef33b524d803d09362c2e393cbceb/1439990124/application/pdf/770756/osallisuudenohjeistus.pdf](http://pelastakaalapset-fi-bin.directo.fi/@Bin/b8eef33b524d803d09362c2e393cbceb/1439990124/application/pdf/770756/osallisuudenohjeistus.pdf)

Perusopetuslaki 21.8.1998/628

Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. PS- kustannus, Opetus 2000

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168

Robson, Colin. 2001. Käytännön arvioinnin perusteet. Kustannusosakeyhtiö Tammi

Talentia. 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. 2013. 6. painos. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry

THL. Lastensuojelun käsikirja. 2015. Viitattu 27.3.2015.

<https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lasten-osallisuus>

Turhala, S. & Kettunen, S. Liiku mieli hyväksi. 2006. Malleja ja kokemuksia mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan kehittämistä. Suomen Mielenterveysseura

Valtion liikuntaneuvosto, Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.). 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU- tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2015

Valtioneuvosto. 2015. Ratkaisujen Suomi. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma. Hallituksen julkaisusarja 10/2015. Viitattu 29.8.2015.

[http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi\\_FI\\_YHDISTETTY\\_netti.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82](http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDISTETTY_netti.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82)

Vuori, I. 2015. Liikuntaa lääkkeeksi. Readme. fi

X kaupunki. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2010 -2013. Viitattu 29.3.2015.

X kaupunki, oppilashuolto. Oppilashuollon ja kolmiportaisen tuen käsikirja. Lukuvuosi 2014-2015. Viitattu 28.3.2015.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. VK Kustannus Oy

## Kuvat

Kuva 1: Toiminnan välitavoitteet .....	20
Kuva 2: Liikuntaprosessi .....	25
Kuva 3: Ensimmäisen ryhmäliikuntakerran tuntirakenne .....	31
Kuva 4: Palautelomakkeiden yhteenveto, ensimmäinen kerta .....	34
Kuva 5: Toisen ryhmäliikuntakerran tuntirakenne .....	36
Kuva 6: Suunnistuskartta .....	37
Kuva 7: Palautelomakkeiden yhteenveto, toinen kerta .....	38
Kuva 8: Kolmannen ryhmäliikuntakerran tuntirakenne .....	40
Kuva 9: Palautelomakkeiden yhteenveto, kolmas kerta .....	43
Kuva 10: Neljännen ryhmäliikuntakerran tuntirakenne .....	45
Kuva 11: Pujottelurata .....	46
Kuva 12: Palautelomakkeiden yhteenveto, neljäs kerta .....	48
Kuva 13: Ensimmäisen yksilöliikuntakerran tuntirakenne .....	51
Kuva 14: Varjo .....	52
Kuva 15: Toisen yksilöliikuntakerran tuntirakenne .....	54
Kuva 16: Kolmannen yksilöliikuntakerran tuntirakenne .....	56
Kuva 17: Kuvaushetki raiteella .....	57
Kuva 18: Neljännen yksilöliikuntakerran tuntirakenne .....	59

## Taulukot

Taulukko 1: Arviointikeinot .....	22
Taulukko 2: Kesäliikuntatoiveet .....	26

## Liitteet

Liite 1: Arviointilomake .....	76
Liite 2: Palautelomake .....	77

## Liitteet

### Liite 1: Arviointilomake

#### Arviointilomake

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus

/Liikuntakerrat ryhmälle, kesäkuu 2015

Liikuntakertojen ohjaaja täyttää arvioinnin jokaisesta oppilaasta jokaisen liikuntakerran jälkeen. Arviointikysymykset ovat jokaiselle kerralle samoja.

Luokan erityisopettaja kommentoi arviointilomakkeen havaintoja lopuksi kaikkien toimintakertojen jälkeen.

• Kysymyksillä kartoitetaan neljää osa-aluetta jotka ovat *osallistuminen, uskaltaminen, vuorovaikutus ja menetelmän toimivuus*. Jokaisesta oppilaasta täytetään oma arviointi. Ympyröi alla olevista vaihtoehdoista mikä liikuntakerta oli kyseessä:

- Liikuntakerta/ 3.6
- Liikuntakerta/ 10.6
- Liikuntakerta/ 17.6
- Liikuntakerta/ 24.6

1. Oliko oppilas läsnä liikuntakerralla?

2. Osallistui oppilas toimintaan?"

3. Jos oppilas osallistui toimintaan, oliko osallistuminen aktiivista ja miten aktiivisuus ilmeni toiminnassa?

4. Toiko oppilas omia ideoitaan esiin liikuntakerran aikana?

5. Ottiko oppilas kontaktia muihin ryhmäläisiin? Miten?

6. Tuliko liikuntakerralla tilanteita joissa oppilas oli ahdistuneen oloinen?

7. Olisiko tämän kerran toiminta käyttökelpoinen jatkossakin osana poliluokan toimintaa?

## Liite 2:Palautelomake

## Liikuntakertojen palautelomake

Väritä hymiöistä sopivin vaihtoehto esitetyle väitteelle.

1. Sain vaikuttaa tunnin sisältöön. 😊 😐 😞  
Miten?

---

2. Minut huomioitiin ryhmässä. 😊 😐 😞

3. Tunsin olevani osa ryhmää. 😊 😐 😞

4. Tein sellaista, mitä en aiemmin olisi uskaltanut tehdä. 😊 😐 😞

5. Voisin tehdä tällaista lisää. 😊 😐 😞

6. Mikä tunnilla oli kivointa?

---

---

7. Toiveeni ensi kerralle?

---

---